

ALEXANDRU DOBOȘ



FARMACIA EDENICA

DIN CUPRINS:

PLANTELE MEDICINALE
ȘI UTILIZAREA LOR

- 
- Ceaiuri vitaminizante
 - Ceaiuri mineralizante
 - Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor nervoase, glandulare și circulatorii
 - Ceaiuri utilizate în combaterea anumitor afecțiuni glandulare și a obezității
 - Ceaiuri utilizate în prevenirea și terapia afecțiunilor căilor respiratorii
 - Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor digestive
 - Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor renale și a căilor uro-genitale
 - Ceaiuri utilizate în terapia unor afecțiuni ale pielii

ALEXANDRU DOBOȘ

FARMACIA EDENICĂ



ÎN LOC DE PREFAȚĂ

Prezenta lucrare nu se vrea o lucrare științifică, întrucât nici nu este! Ea este o carte de popularizare, conținând un îndemn sincer și uman spre refacerea legăturii omului cu izvoarele vieții: apa, aerul, soarele, mișcarea, plantele, hrana pură... Nu este, deci, scrisă pentru specialiști, ci se adresează celor mulți care, fie din necunoaștere, fie din grabă, au uitat de **adevărata salvare: Natura!**

Fără doar și poate că ea nu este o carte perfectă, așa cum în afara lui Dumnezeu, nimic nu există perfect! Dar sperăm să devină un catalizator al procesului de revenire a Omului spre adevăratele resurse ale vieții!

Cu acest prilej adresăm îndemnul de a îi căuta pe căutătorii de plante de leac, căci numai ei dețin cunoașterea exactă a acestei științe strămoșești, iar fără ei toate literaturile de acest gen nu au nici o traducere practică. Vă îndemnăm chiar să faceți ucenicie pe lângă ei, în timp ce ei culeg fie ciuperci, fie plante de leac, căci ei sînt deținătorii marilor secrete străbune! Împrietenindu-vă cu ei, și culegînd alături de ei, veți învăța mult mai mult decît există în orice carte. Mai mult, veți putea învăța și pe copiii voștri această minunată știință ce a contribuit la menținerea năamului nostru pe aceste scumpe meleaguri!

AUTORUL

Patru medici de-ai lui Hypocrattes, plus izvorul verde al longevității

Primăvara, organismul este slăbit, ca după boală, datorită carențelor vitaminice sau unor posibile demineralizări. Chiar și la unii sportivi apar câteodată astfel de neplăceri datorate unei mai slabe nutriții, a neglijării consumului rațional al crudităților în sezonul rece sau a întreruperii temporare a antrenamentelor.

Remediul constă în revenirea la natură, atât ca mișcare fizică și hrană adecvată, cât și ca instituire a obiceiului de a consuma plantele medicinale sub formă de ceaiuri.

Răspunsul hypocratic, în ciuda trecerii milenilor, a rămas același: omul are patru doctori adevărați: **aerul, apa, soarele și mișcarea**. Dar de acești patru neîntreцуți medici trebuie să știi să te folosești. Dacă mai adăugăm și plantele medicinale - **izvorul verde al longevității** - atunci, fără a-l contrazice pe Hypocrattes, putem afirma că numărul acestor mari medici este de cinci.

Considerăm că plantele cu valențe terapeutice trebuie știute bine și aceasta se realizează atunci când se cunosc tot atât de bine și plantele otrăvitoare.

Pentru cei care încă nu le cunosc vom încerca, pe câteva pagini, să descriem principalele plante otrăvitoare și credem că nu va fi în plus descrierea ciupercilor otrăvitoare, descriere făcută în paralel cu cea a ciupercilor comestibile, acestea din urmă fiind veritabile surse de fosfor pentru sistemul nostru nervos atât de slăbit.

De altfel, planșele care vor însoți descrierea plantelor și a ciupercilor toxice vor completa imaginea asupra acestora înarmându-i pe drumeți cu cunoștințe exacte.

Etapile premergătoare folosirii plantelor medicinale sînt:

1. Studiarea lor teoretică¹.
2. Identificarea lor în cadrul natural.
3. Culegerea la momentul potrivit.
4. Deshidratarea.
5. Păstrarea.
6. Combinarea lor, cu condiția respectării dozelor stabilite.

E bine să ținem cont că **primăvara** se culeg mai ales **rădăcinile, bulbii, rizomii; semințele și fructele, toamna**; tot **primăvara, devreme, în perioada înfloririlor, florile și frunzele, tulpinile, rămurelele și mugurașii**.

Culegerea trebuie făcută cu grijă, pentru a nu se smulge, pe lângă planta utilă și alte plante toxice sau nefolositoare.

Uscarea plantelor se va face cît mai natural, pe tăvi sau rogojini curate, întinse **la loc călduros, ferit totuși de soare**. Se vor îndepărta părțile putrezite în timpul culegerii sau al transportului precum și cele atacate de boli, ciupite de insecte, cele cu mucegai etc. Este indicat să reținem doar plantele fără nici o impuritate, păstrarea lor făcîndu-se în medii fără căldură excesivă, necontaminate, fără abur sau aer umed, în odăi termostabile, pe rafturi curate, aerisite, în sertărașe de lemn, săculeți sau pungi de hîrtie dură, neporoasă. Se pot confecționa site din pînză curată sau împletitură deasă din nylon, rastele din lemn, rame speciale etc.

¹ Pentru respectarea punctelor 1 și 2, se vor conforma doar necunoscătorii sau cei care nu au cules de mult plante și și-au pierdut, în mare parte, siguranța în acest domeniu!

Cele puternic mirositoare se vor usca separat la oarecare distanță de celelalte plante. Trebuie să evităm uscările forțate la temperaturi înalte a acelor plante care se folosesc pentru a se obține vitaminele lor naturale, întrucît se știe că vitaminele expuse la temperaturi înalte diminuează cantitativ.

Plantele otrăvitoare și dăunătoare

*De bine, răul nu e despărțit niciodată,
ci sînt amestecate așa cum trebuie.*
EURIPIDE

* **BOGLARI** (*Ranunculus sceleratus* - Fam. *Ranunculaceae*, planșa 1-a). Receptacolul, în perioada fructificării, este cilindric-conic sau oblong. Petalele sînt galbene spre palid, de lungime 2-3 mm, ceva mai lungi decît sepalele. Fructele sînt mici și numeroase, cu rostrul foarte scurt. Crește prin locuri umede și prin bălți. Are tulpina groasă și fistuloasă. Este multifloră.

* **BREIUL** (*Mercurialis perennis*, planșa 1-b).

* **BRÎNDUȘA DE TOAMNĂ** (*Colchicum autumnale*, planșa 1-c). Toxică pentru animale. Înfloarește toamna (paradox). Crește pe fînețe și pășuni umede. Florile sînt liliachii, rar albe. În scopuri medicinale se utilizează bulbotuberculul și semințele.

* **CALCEA CALULUI** (*Caltha laeta*, planșa 1-d). Din aceeași familie cu spînzul și omagîl. Are o tulpină ierboasă, un înveliș floral simplu colorat în galben-auriu. Fructul este compus din folicule cu mai multe semințe. Crește numai prin locuri umede, pe malul pîrîiașelor, dar mai ales prin bălți și mlaștini.

* **CIMIȘIRUL** (*Buxus sempervirens*, planșa 1-e). Este de origine mediteraneană și la noi se cultivă prin parcuri.

* **CUCUTA** (*Conium maculatum*, planșa 1-f). Este cunoscută din vechime ca plantă ucigătoare fiind ocolită atît de oameni cît și de animalele ierbivore. Miroase a șoarece. Fructele, de 4 mm lungime, sînt cele mai încărcate de otravă (mai ales cînd sînt crude). Are frunze mari, păroase. Apare și pe lîngă așezări omenești, prin tufărișe, chiar și printre semănături.

* **CUCUTA DE APĂ** (Buciniș de apă - *Cicuta virosa* L., planșa 1-g). Efectul ei otrăvitor este mai rapid decît cel al cucutei. Fructele au aproximativ 2 mm lungime. Are un rizom gros. Este mică și se termină cu o "umbreluță". Crește la margini de apă, în terenuri mlăștinoase.

* **DALACUL** sau **AIȘORUL** (*Paris quadrifolia*, planșa 1-h). Are o tulpină cu 4 frunze. Rădăcina este un rizom. Crește printre foioase.

* **FLOAREA DE PAȘTI** (Floarea Paștilor - *Anemone nemorosa*, planșa 1-i). Crește printre foioase (tag, stejar etc.) și prin tufișuri. Floarea are perigonul alb, rădăcina este un rizom.

* **IARBA FIARELOR** (*Cynanchum vincetoxicum*, planșa 1-j). Atenție! E plantă și meliferă și toxică; crește prin păduri, locuri pietroase și poieni.

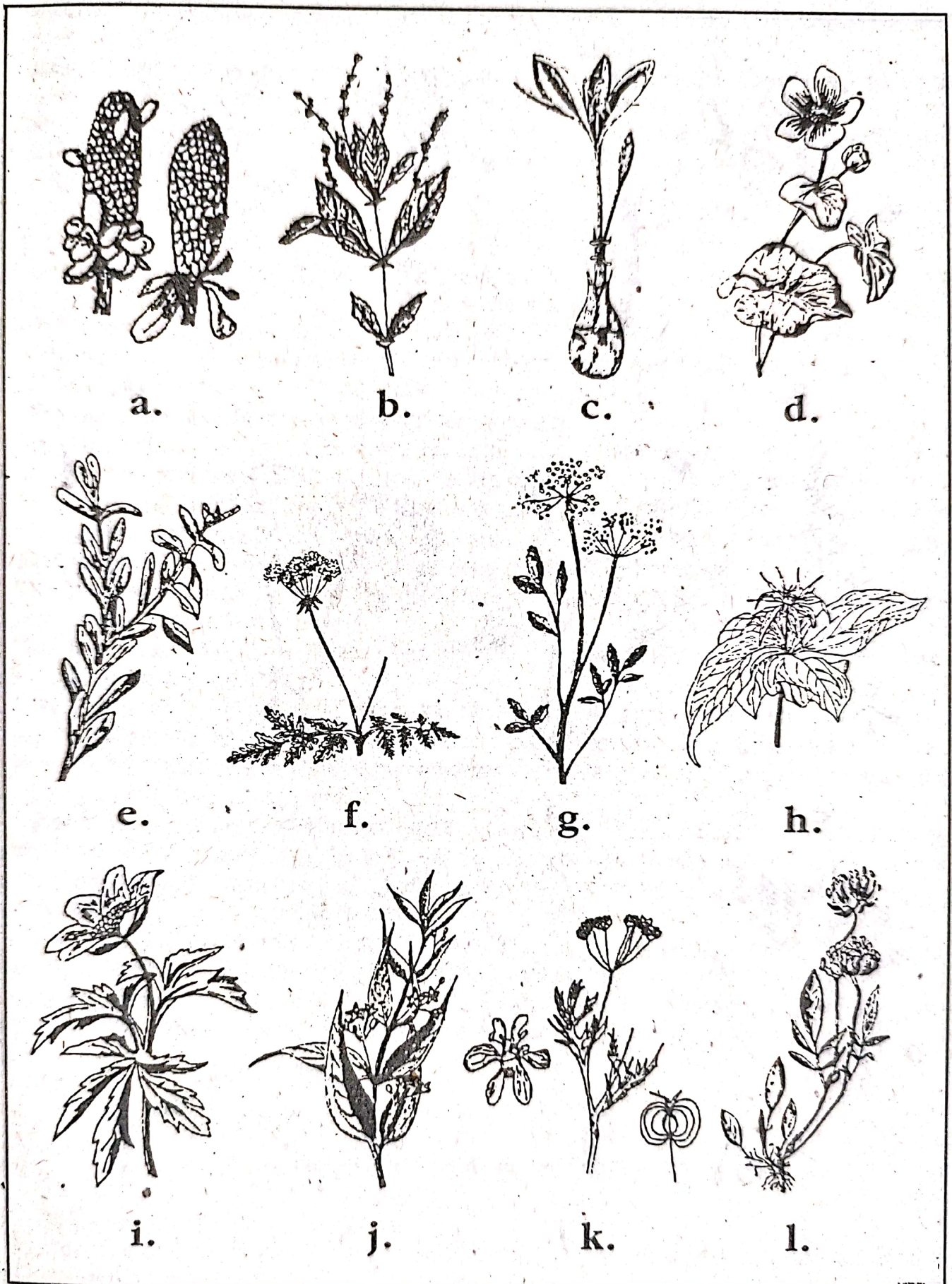
* **IARBA PUTUROASĂ** (*Bifora radians*, planșa 1-k). Nu se poate spune că este toxică, dar nici plăcută nu este, întrucît împrăștie un miros asemănător celui al păduchelui de lemn (ploșniță). Crește prin semănături.

* **IARBA RÂNII** (*Anthyllis vulneraria*, planșa 1-l). Se poate întîlni prin soluri calcaroase și prin fînețe. Caliciul este păros și umflat.

* **LEANDRUL** (*Nerim oleander*, planșa 2-a). Arbust cu flori albe, galbene sau roze, decorativ și foarte sensibil la ger.

* **MACUL ROȘU** (*Papaver rhoeas*). E toxic mai ales pentru animale datorită readinei - un narcotic foarte puternic.





Planşa 1: Plante otrăvitoare și dăunătoare



a.



b.



c.



d.



e.



f.



g.



h.



i.



j.



k.



l.

Planşa 2 Plante otrăvitoare şi dăunătoare

* **MANA-DE-APĂ** (*Glyceria aquatica*, planșa 2-b). Foarte primejdioasă, crește în locuri umede, pe lângă bălți.

* **MĂSELARIȚA** sau **NEBUNARIȚA** (*Hyoscyamus niger*, planșa 2-c). Este una din acele plante prin care se demonstrează că știința poate face leac chiar și din otravă. Cu toate că este foarte toxică datorită unor alcaloizi cum ar fi scopolamina și hiosciamina, ea servește ca materie primă pentru fabricarea medicamentelor. Buruiană cu un miros insuportabil, crește pe gunoi și soluri grase. Se poate recunoaște după florile gălbui cu tente violet.

* **MĂTRĂGUNA** (*Atropa belladonna*, planșa 2-d). Ca și măselarița, cu toate că este otrăvitoare, servește medicinei. Înaltă de circa 1,5 m, cu flori violacee-brune, ea crește prin rariști și printre făgete (în luminișuri).

* **OMAGUL** (*Aconitum hosteanum*, planșa 2-e). Îl găsim în etajul forestier, dar și în zona alpină. Este din aceeași familie cu spînzul (*Ranunculaceae*). Se poate recunoaște datorită învelișului floral care formează un perigon colorat (albastru-violet sau galben) și prin faptul că florile sînt zigomorfe, cu o floriolă perigonală de forma unui coif. În pămînt are tuberculi sau rizomi. Această floare este otrăvitoare, mai ales în timpul înfloririi ei.

* **PICIORUL COCOȘULUI** (*Ranunculus platanifolius*, planșa 2-f).

* **PIPERUL LUPULUI**, numit și **TULCHINA** sau **TULICHINA LUPULUI** (*Daphne mezereum*, planșa 2-g). Este întîlnită prin zonele montane și subalpine împădurite. Are flori roz și fructe roșii. Înfloarește timpuriu.

* **ROSTOPASCA** (*Chelidonium majus*) - iarbă-de-negî sau iarbă rîndunicii. Are flori mici, ca umbreluțele, cu petale galbene, fructe lunguiețe. Crește pe lângă păduri și tufișuri. În medicina populară latexul gălbui este folosit pentru stîrpirea negilor. E plantă toxică, dar și medicinală, antitumorală.

* **SALCÎM GALBEN** (*Laburnum anagyroides* L.; *Cytisus laburnum*, planșa 2-i). Are flori galbene și păstăi lunguiețe. Este de fapt o tufă ornamentală.

* **SĂLBĂȚIE** (*Lolium temulentum*, planșa 2-h). Buruiană toxică (fructele); crește prin culturile de cereale (preferă pe cele umede).

* **SPÎNZUL** (*Helleborus purpurascens*, planșa 2-j). Sepalele acestei plante sînt verzi, de culoare roșietică pe spate; petalele îi sînt modificate în cornete care pot produce nectar; frunzele palmat-sectate; fructul e format din folicule. Orice parte a plantei este otrăvitoare. Se poate întîlni pe la începutul primăverii prin pădurile noastre (căci crește în păduri).

* **STEREGOAIA** sau **ȘTIRIGOAIA** (*Veratrum album* L., planșa 2-i). Toxică din cauza unui alcaloid numit veratrină. Este din seria celor care sînt și folositoare (din rizomi se extrag substanțe care servesc la fabricarea insecticidelor). Crește prin pășuni montane, fînețe și pe lângă stîmile oilor. Planta atinge chiar și 2 m înălțime.

* **TOPORAȘUL** (*Delphinium consolida*), numit și nemțîșor de cîmp sau pintenaș, este toxic prin semințele lui. Are florile violet-albăstrui, fructul fiind o foliculă. Crește frecvent în semănăturile de cereale.

* **TUTUNUL** (*Nicotiana tabacum*, planșa 2-l). Este una dintre plantele care seceră mii și mii de vieți omenești, datorită otrăvii numite nicotină. Feriți-vă de această plantă! Produce cancere bronhopulmonare și gastrice.

Importanța ciupercilor

Încă din vechime, ciupercile au fost un aliment valoros foarte căutat și la îndemîna căuțătorilor. Ciupercile cresc de regulă prin păduri, pe sub copacii umbroși, printre frunzele căzute, apărînd repede după ploii. Unele pot fi găsite și la marginea pădurilor, pe copaci, pe cîmpii și în hățișuri.

Ciupercile au o mare putere nutritivă, vitaminizantă, mineralizantă. Se culeg ușor, rezistă la transporturi de mai lungă durată; se pot pregăti proaspete sau deshidratate. Sînt ușor digerabile.

Dăm cîteva date științifice în legătură cu conținutul lor, apoi în paginile care urmează, enumerăm denumirile și unele caracteristici importante ale principalelor ciuperci dăunătoare (sau chiar otrăvitoare), precum și ale celor comestibile. Alături culegerea, cît și cultivarea ciupercilor comestibile constituie o activitate foarte avantajoasă!

Ciuperci - vitamine pentru 100 g aliment comestibil

A = 0 U.I.; caroten = 40 mcg; B₁ = 40 mcg; B₂ = 200 mcg; B₆ = 0 mcg; PP = 60 mcg; C = 8 mg; D = 0 U.I.

Elemente minerale - macroelemente în mg pentru 100 g aliment consumabil

K = 470 mg; Na = 12 mg; Ca = 3 mg; Mg = 14 mg; Fe = 4,5 mg; P = 135 mg; Cl = 80 mg; Surplus de baze: +5.

Ciuperci deshidratate - conținutul în g/100 g produs comestibil

protide: 41,7; lipide = 1,7; glucide = 30,8; calorii = 313. În aceeași ordine, ciuperca proaspătă: 5,0 protide; 0,5 lipide; 2,5 glucide; 35 calorii.

Ciuperci comestibile

* **BURETE DOMNESC** (*Amanita caesarea*, planșa 3-a). Foarte gustoasă. Trăiește la umbra foioaselor. Se recunoaște după pălăriuța roșie-portocalie și lamelele gălbui.

* **BUREȚII DE SPIN** sau **NICOREȚII** (*Tricolema georgii*, planșa 3-b). Sînt trufandale de primăvară. Se mai pot întîlni prin pajiști (frecvent) și prin tufișuri de porumbar. Au culoare albă. Se pot recunoaște după mirosul de măciniș cules proaspăt.

* **BUREȚII GALBENI** (așa-numiții "gălbiori" - *Cantharellus cibarius*, planșa 3-c). Se recunosc ușor după culoarea galben-portocalie și după lamelele recurente de pe picioruș, dar ceea ce este strict specific este unduirea în sus a marginii pălăriuței, formă ce amintește de o pîlnie văzută de sus. Crește prin păduri.

* **BUREȚII IUȚI** sau **IUȚARI** (*Lactarius piperatis*, planșa 3-d). Au culoarea albă. Cresc pe dealuri, pe sub foioase. Se recunosc ușor prin faptul că, odată rupți, lasă să se scurgă din ei o zeamă lăptoasă care, curînd, se învinețește.

* **CIUPERCA DE CÎMP** (*Psalliota campestris*, planșa 3-e). Fructificația este o pălărie cărnosă, albă pe la suprafață, roză pe partea dinăuntru (această culoare devine cu timpul negricioasă). După cum îi este și numele, crește pe cîmp, fînețe sau pășuni. Are un picior alb cu un inel la partea de sus (sub pălărie). Din cauză că ea crește și prin pivnițe, pe bălegare sau în alte adîncimi e foarte căutată de om și ușor cultivată. Comestibilă și excelează prin gustul subtil, dulceag și fin aromat.

* **GHEBA** (*C. mellea*, planșa 3-f). Crește îndrăzneț pe trunchiuri de foioase (e parazită dar... comestibilă), uneori și pe rădăcini. Are piciorușe înalte și fructificațiile sale au o culoare frumoasă, ca a mierii de albine.



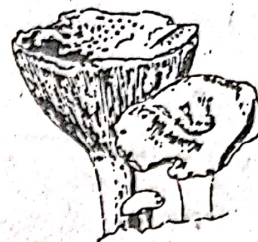
a.



b.



c.



d.



e.



f.



g.



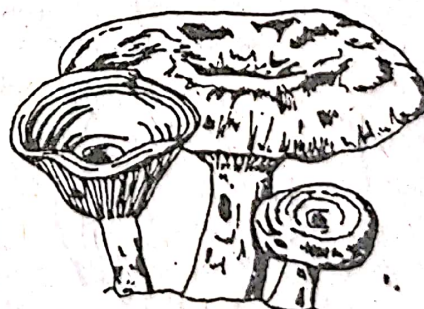
h.



i.

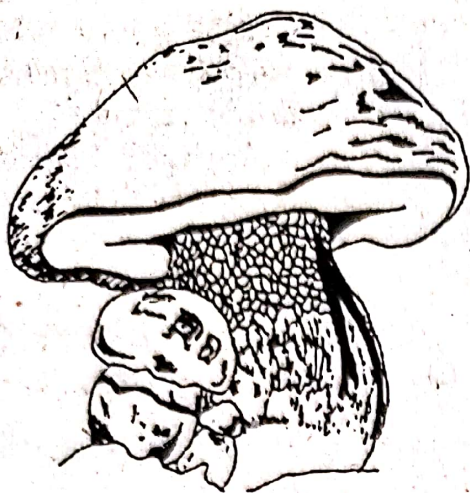


j.



k.

Planşa 3 Ciuperci comestibile



a.



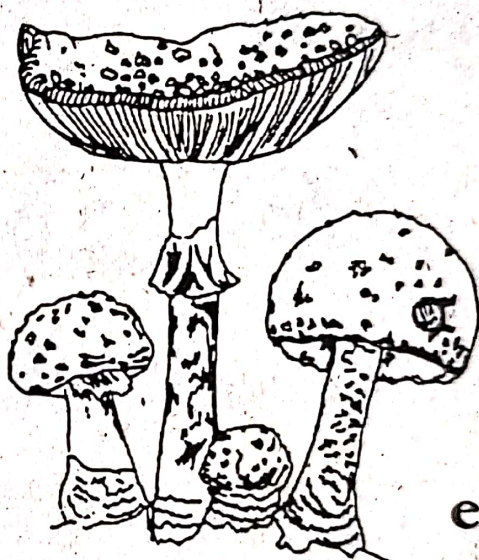
b.



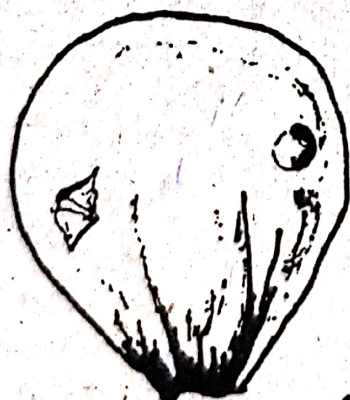
c.



d.



e.



f.



g.

Planșa 4 Ciuperci otrăvitoare și dăunătoare

* **HRIBUL SAU MÎNĂTARCA** (*Boletus edulis*, planșa 3-g). Una din ciupercile cele mai căutate de către gospodine și bucătarii restaurantelor întrucît este foarte gustoasă și hrănitoare. Se recunoaște ușor după pălăria brună la suprafață, dar cu o specifică formă bombată pe dedesubt. Are un picior bombat și ascuțit spre sol, ca un fus lucrat mai grosolan. Gospodinele se delectează atunci cînd le rup, deoarece după rupere, în primele clipe, pălăria cea albă capătă o culoare gălbioară, apoi, în scurt timp, devine verzuie.

* **IASCA** (*Fomes fomentarius*, planșa 3-h). Poate apărea pe copacii vii dar și pe cei uscați. Preferința ei este totuși fagul pe care se întinde considerabil. Poate trăi zeci de ani. Din această ciupercă se fac elegante poșete și șepci. Chiar și în zilele noastre, ciobanii surprinși de căderea nopții prin păduri, în lipsă de chibrituri, se folosesc de această iască pe care o aprind cu scăpărările amnarului.

* **MELOȘELUL** (*Clavaria flava*, planșa 3-i). Fructificațiile ei sînt neramificate și în formă de măciucă. Are un miros apetisant și este bună de mîncat. Gălbue, se recunoaște după ramificațiile numeroase, dar plăpînde. Crește mai ales prin păduri.

* **OPINTICII SAU POPINCII** (*C. eryngii*, planșa 3-j). O găsim prin pășuni.

* **RIȘCOVUL** (*L. deliciosus*, planșa 3-k). Așa cum îl arată și numele său latin, este delicios. Copiii, la țară, îl consumă chiar crud. Își duce viața tot pe sub foioase. Se recunoaște mai ales după culoarea sa gălbui-cărămizie. Pulpa are aceeași culoare.

CIUPERCI OTRĂVITOARE ȘI CIUPERCI DĂUNĂTOARE

* **BURETELE DRACULUI** (*Boletus satans*, planșa 4-a). Ura omului din popor față de plantele care sînt otrăvitoare l-a determinat să fie foarte atent în alegerea numelui și "botezarea" acestora. Așa este și cazul acestei ciuperci care e ocolită cu groază de culegătorii sau de trecătorii care o cunosc. Părinții, la țară, își învață copiii să o strivească cu picioarele. Locul ei preferat este sub fagi și stejari și se recunoaște prin culorile ei vii și multe. Ceea ce îl deosebește de hribul bun e, că atunci cînd e rupt, se învinețește repede.

* **BURETELE PUCIOS** (*Phallus impudicus*, planșa 4-b). La maturitate răspîndește un miros neplăcut datorită sporilor. Are o formă plastică deosebită.

* **CIUPERCA DE CASĂ** (*Merulius lacrymans*, planșa 4-c). Apare ca o coajă maroniu-gălbue, distrugînd casele, umezind aerul din camere și emanînd un miros fetid de mucegaiuri. Dar nu se oprește aici: "cucerește terenul" cu repeziciune și atacă lemnăria, pe care pur și simplu o pulverizează. Lupta împotriva acestei ciuperci nu se poate duce decît prin ferirea lemnăriei de umezeala produsă de apa ce se infiltrează în pereți. Și ca să demonstrăm cît este de primejdioasă vom aminti că inutil se vor usca pereții după pătrunderea ei în lemnărie (chiar încercarea de uscare a lemnăriei e zadarnică), căci prin niște procese specifice descompune celuloza creînd un mediu de umezeală. Trăiește și în galerii de mine, poduri, magazii, depozite, dar și în pădure.

* **IASCA FALSĂ** (*F. igniarius*, planșa 4-d). Foarte dăunătoare, deoarece întinzîndu-se pe pomii roditori (meri, pruni ș.a.) și chiar pe sălcii, le provoacă putrezirea, moartea.

* **PĂLĂRIA ȘARPELUI** (*A. muscaria*, planșa 4-e). Partea de sus a pălăriei sale este roșie cu pete albe. Piciorul, îngroșat în partea de jos, are un inel de la mijloc mai sus. Crește în pădure.

* **PUFULETELE** (*Calvita maxima*, planșa 4-f). Nu se știe dacă este comestibilă și este bine să fie evitată, mai ales cînd îmbătrînește. Se recunoaște prin luminișurile pădurilor și prin poieni după pulpa ei albă.

* **URECHEA LUI IUDA** (*Auricularia sambucina*, planșa 4-g). Crește pe soc și prin forma ei ciudată (cutată) amintește de pavilionul urechii omenești; culoarea ei este cenușie, spre brun.

DE CE SÎNT PLANTELE IZVOR AL SĂNĂTĂȚII

"Păstrați în inima voastră un colț de verdeață și tinerețe, un colț unde n-ați recoltat nimic, unde să semănați o plantă oarecare."

M. J. GUYAU

Plantele medicinale au o compoziție complexă. Ca să avem o idee mai clară despre complexitatea structurii chimice a plantelor, vom enumera principalii compuși care au o acțiune binefăcătoare asupra organismului, acțiune de vindecare, numită din această cauză, **principiu activ**.

PRINCIPIILE ACTIVE

1. Vitaminele

Constituie principiile cele mai importante care sînt sintetizate în corpul plantei¹. Plantele medicinale nu oferă cantități prea mari de vitamine, dar înaltul lor grad de asimilabilitate, faptul că sînt naturale, că se absorb împreună cu celelalte principii active² le conferă acestora o importanță deosebită. Există plante în al căror fruct se strînge o mare cantitate de vitamine - exemplul cel mai bun în această privință îl oferă fructele *căținei* (*Fructus hippophae*) care sînt o sursă valoroasă de vitamine C, B₁ și B₂, acid nicotinic, acid folic și de alte substanțe cu valoare terapeutică; *măceșul* (*Fructus cynosbati*) la fel de bogat în vitamine (cum ar fi vitamina C, A, B₁, B₂, P, K, acid nicotinic)³; *urzica* (*Urtica dioica*) bogată în vitaminele C, K, A, B₂; *zmeurul* (*Rubus idaeus* L.) care are vitaminele A și C; *murul* (*Rubus fruticosus*) conține și el aceleași vitamine.

2. Acizii organici

Dețin un mare rol în terapia multor boli. Acești acizi intră în compoziția tuturor plantelor⁴.

¹ De fapt în frunze, laboratoarele plantelor.

² Care vin să completeze efectul terapeutic urmărit.

³ Ca și în cazul fructelor de cătină (sau al altor plante care conțin vitamine), fructele de măceș, pe lângă vitaminele enumerate, mai conțin importante rezerve de alte substanțe cum ar fi: tanin, acid malic, citric, pectine, zaharuri. În cazul căținei se pot enumera fitosterolul, inozitolul, acizi grași, ulei volatil, pigmenți carotenoidici. În cazul urzicii amintim substanțele azotoase, clorofila și mucilagiile, în cazul zmeurului - acizii malic, citric și zaharurile; în al murului - acizii organici, flavonele, etc.

⁴ Aceștia se evidențiază mai ales în lichidul tisular vegetal.

3. Substanțe cu acțiuni antibiotice

Au o însemnătate mare deoarece ele distrug sau frânează iureșul înspăimântător al multiplilor agenți patogeni în organism - microbii.

4. Fitocidele

Au o acțiune antimicrobiană.

5. Heterozidele¹

Care sînt cardiotonice², antracenozide³, saponozide⁴, flavonozide⁵, glicozide cianogenetice⁶, tioglicozide⁷, taninice⁸.

6. Glicoalcaloizi (prezenți în cantități neînsemnate).

7. Principiile amare - care au structuri diferite biochimice, dar se caracterizează prin faptul că au gust amar.

8. Holozidele

Dintre cele mai importante sînt: mucilagiile, pectinele, amidonul, celuloza, gumele:

- gumele au însușiri emoliente;
- pectinele sînt coagulante;
- amidonul este energetic;
- celuloza este importantă pentru activitatea tubului digestiv;
- mucilagiile au diverse roluri.

9. Alcaloizii⁹

Extrasi din plante, prin acțiunile lor farmacologice ferme, reprezintă numeroase medicamente naturale

¹ Numite și glicozizi - sînt compuși ai glucidelor.

² Au acțiune favorabilă asupra cordului bolnav.

³ Acțiunea lor este purgativă sau laxativă sau laxativ-purgativă.

⁴ Cu acțiune expectorantă, hemolizantă și în unele cazuri depurativă.

⁵ Cu acțiune preponderent diuretică.

⁶ Din reacțiile cărora rezultă acid cianhidric.

⁷ Acestea prezintă caracteristici de activare locală a circulației sîngelui.

⁸ Astringente și chiar hemostatice.

⁹ De regulă plantele în care se întîlesc mai mulți alcaloizi sînt toxice. În capitolul "Plantele otrăvitoare și dăunătoare" s-a făcut trecerea lor în revistă.

utilizate la început de medicina populară.

10. Lipidele (grăsimi)

Sînt uleiuri cu evidentă importanță în tratarea unor boli cum ar fi bolile digestive, de circulație, ale aparatului respirator, ale căilor urinare etc.

11. Uleiuri volatile

Principii active importante pentru efectul antimicrobian și antiseptic.

12. Rezine sau rășini

13. Balsamuri

În afara principiilor active plantele medicinale au în compoziția lor și microelemente (iod, fluor, cupru) și elemente minerale (sau macroelemente) adică: K, Na, Ca, Mg, Fe, P, Cl, fapt care le face și mai utile în tratarea unor boli cum ar fi anemiile și carențele vitaminice, boli cu acțiune de demineralizare a țesutului osos¹ ș.a.

E necesar totuși să adăugăm că, valoarea lor este traductibilă și în calorii, că aceste calorii se datorează glucidelor, grăsimilor și proteinelor din plante. Există popoare la care ceaiul este folosit și în scopuri calorice; rușii, indienii, chinezii, tibetanii ș.a. consumă în fiecare zi 1, 2 sau chiar 10 ceaiuri calde. Afiș puterea calorică rezultată din fierbere, cît și kaloriile obținute din părțile nutritive ale ceaiurilor, fac ca cel care le bea într-un număr mare și la intervale scurte, să nu simtă nevoia, practic, de alte mîncăruri.

Să consultăm, din curiozitate, următoarea schemă care vă va sugera importanța calorică a plantelor cu efect curativ. Este vorba, bineînțeles, de plante comestibile. Dăm valorile - grame pentru 100 g aliment consumabil.

¹ **Coada calului** (*Equisetum arvense* L.) are iarba (*Herba Equiseti*) foarte bogată în săruri de magneziu, sodiu, calciu și potasiu, fapt ce stă la baza unui preparat sub formă de pulbere care se administrează bolnavilor de anemie sau convalescenților (1-2 g/zi). **Porumbul**, și mai ales mătasea sa (*Stigmata maydis*) este bogat în săruri de siliciu, calciu, potasiu. Un exemplu în acest sens este și **pirul** (*Agropyron repens*) numit și albei, răgălie sau chir, al cărui rizom (*Rhizoma graminis*) conține, pe lîngă multe alte principii active și săruri de siliciu și potasiu, ceea ce îl face foarte util în combaterea insuficientelor mineralizări ale sistemului osos.

Denumirea plantei	Glucide	Lipide	Proteine	Calorii
Anghinarea	7,5	0,1	1,7	38
Ceapa uscată	10,5	0,2	1,5	51
Ciuperci	2,5	0,5	5,0	35
Ciuperci uscate forțat	30,8	1,7	41,7	313
Ridichi de iarnă	4,9	0,1	1,3	36
Sfeclă roșie	9,0	0,1	1,3	43
Rădăcină de țelină	5,9	0,3	1,4	33
Urzică	7,1	0,7	7,9	68
Usturoi	26,0	0,2	7,2	137
Afine (fructe proaspete)	13,9	0,6	0,7	66
Cireșe amare (fructe proaspete)	17,8	0,4	1,0	80
Cireșe obișnuite (fructe proaspete)	18,3	0,3	1,1	82
Dude (fructe proaspete)	14,5	0,6	1,3	81
Frag pădurean (fructe proaspete)	9,8	1,0	1,3	57
Grepfruit (fructe proaspete)	6,5	0,2	0,5	38
Lămii (fructe proaspete)	6,2	0,7	0,9	30
Mandarine (fructe proaspete)	8,7	0,1	0,8	40
Măceșe (fructe proaspete)	21,8	1,2	4,1	127
Mere (fructe proaspete)	16,9	0,4	0,3	74
Mure (fructe proaspete)	14,1	1,4	1,5	77
Prune (fructe proaspete)	13,6	0,6	1,4	67
Vișine (fructe proaspete)	13,6	0,5	1,2	65
Măceșe uscate (necurățate de semințe)	62,2	0,7	2,2	270
Mere uscate	70,0	3,4	1,8	302
Suc de afine	15,0	-	0,08	62
Nectar de vișine	14,7	-	0,81	63
Suc de zmeură	12,3	-	0,16	51
Suc de prune	13,7	-	0,009	56
Suc de mure	8,7	-	-	36
Suc de mere	17,4	-	0,09	72
Suc de gutui	14,2	-	0,009	58
Măsline	9,7	52,0	4,0	540
Semințe de floarea-soarelui	9,0	50,0	27,0	612
Semințe de dovleac	7,0	47,0	35,0	613
Nuci în coajă	13,0	58,5	17,0	666

643.261

666
"I A S I"

IMPORTANȚA PROTEINELOR

Proteinele, elemente de sinteză, sînt substanțe complicate din punct de vedere al compoziției lor chimice deoarece pe lîngă cele trei elemente care stau la baza glucidelor și a lipidelor, conțin și alte elemente chimice.

În mod categoric, cea mai simplă proteină trebuie să aibă: oxigen, hidrogen, carbon, azot și sulf. Dacă exceptăm apa și substanțele grase din organism, proteinele ocupă cam 18% din greutatea totală a corpului. Au un rol deosebit în nașterea materiei protoplasmatică, în creșterea și regenerarea celulelor și, bineînțeles, în contracararea acțiunii de distrugere a celulelor, datorită eforturilor, bolilor precum și a bătrîneții.

Enzimele¹, la rîndul lor, au în alcătuirea proprie proteine. Deci, concluzia firească este aceea că organismele vii necesită, pentru continuarea vieții lor, proteine. Și trebuie să luptăm împotriva ideii că numai organismele tinere au nevoie de aceste proteine!

S-au făcut cercetări științifice asupra rolului trofic al proteinelor și s-a constatat că în decurs de circa 3 zile un organism lipsit de proteine, dă semne de debilitate accentuată, întrucît se consumă depozitele de urgență glucidică ori lipidică (grăsimi), iar apoi se trece la topirea proteinelor din structurile celulare proprii.

Desigur, de mai multe proteine are nevoie un om care efectuează eforturi zilnice fizice și intelectuale, decît sedentarul!

Dacă un individ de 70 kg consumă lapte, carne și ouă cu preponderență, atunci cantitatea materiei azotate necesară unui bun echilibru va fi în jur de 28 g proteine/zi.

Dacă adultul se hrănește cu mîncăruri de origine vegetală atunci pentru un bun echilibru sînt necesare 56 g proteine/zi. De aici se naște și concluzia firească: cel care e vegetarian, pentru a-și acoperi necesitățile de proteine, trebuie să mănînce ceva mai mult și mai des, adică 4-5 mese pe zi². Cei care se hrănesc cu dulciuri sînt mai echilibrați din punct de vedere proteinic decît cei care se hrănesc cu grăsimi. **Ideal este ca individul să se alimenteze în egală măsură atît cu produse vegetale cît și cu produse animale; e bine să consume și dulciuri și grăsimi în cantități raționale.** În urma cercetărilor întreprinse de către oamenii de știință s-a ajuns la concluzia că nevoia de proteine a unui om adult variază între 30 și 40 g/zi, din care 35% să fie de origine animală.

În cazul muncilor foarte grele (oțelari, sondori, mineri, scafandrii, chimiști, furnaliști etc.) nevoia de proteine se ridică pînă la 70 g/zi. Totuși, asupra acestei trebuințe de 70 g/zi savanții încă nu au ajuns la un acord total.

Principalele alimente bogate în proteine sînt: ouăle, laptele, brînză, cașcavalul, carnea de porc, de vacă, de găină, de rață, organele (rinichiul, inima, ficatul), peștele, (crap, calcan, șalău, scrumbie, hering, morun, plătică, nisetru, știucă, somn), icrele de crap, știucă. icrele negre - așa-numitul caviar - și icrele de Mancurria. Bogate în proteine sînt și preparatele din carne: salamurile, pateul de ficat, hașeul din carne de vită, tobele de porc, parizerul, crenvurștii, lebărvurșt, conservele din carne de vită sau porc, conservele din carne de porc cu fasole, cu mazăre, conservele de vită cu fasole, conservele de pește (heringi, scrumbii, crap, știucă etc.), conservele de moluște etc.

Alimente vegetale bogate în proteine mai sînt: fasolea, mazărea, soia, arahidele, alunele, nucile,

¹ Sînt substanțe care se fabrică în organism de către anumite celule. Enzimele au însușirea de a grăbi procesele chimice celulare.

² Cu aceeași senzație de nesăturare în clipa ridicării de la masă.

unele semințe ca cele de dovleac, floarea soarelui, măslinele, migdalele, nucile de cocos, grâul, secara, orezul, macul, alte zarzavaturi sau legume și fructe ca de exemplu: napul, spanacul, conopida, varza, țelina, sparanghelul, sfecla (roșie, verde), prazul, ridichile (de lună, de iarnă), gulia, pătrunjelul, ciupercile, tomatele, vinetele, păstîrnacul, morcovul, dovleacul, ceapa (atît cea verde cît și cea uscată), cartoful, carotele de vară, andivele, pepenii (galbenii, verzi), murele, gutuiul, grepfruitul, perele, cireșele (toate soiurile), căpșunii, coacăzele, agrișele, afinele, caisele, ananasul, bananele, strugurii, portocalele, merele, curmalele, măceșele, prunele, smochinele, stafidele, precum și unele produse ca: piinea de secară sau de grîu, făina de grîu, secară, porumb, arpacașul de orez, fulgii de ovăz, pastele făinoase, diferite produse zaharoase (dulceața, jeleul, gemul, siropul, bomboanele, magiunul, ciocolata, nuga, halvaua, marțipanul, marmelada) sau untdelemnul, seul, untura, untul, smîntîna, margarina - toată acestea divers preparate.

Îndrumări cu privire la conținutul în proteine al diverselor alimente de origine animală și vegetală

Proteine de origine vegetală

Le enumerăm pe acestea prima dată întrucît chiar dacă au un conținut proteinic mult mai mic decît cele provenite de la alimente de origine animală sînt mult mai bine agreate, se asimilează mai ușor și, ceea ce este cel mai important, nu supraîncarcă organismul cu celelalte materii pe care le conțin (glucide, mai ales lipide). În ordinea enumerării (de origine vegetală, lactate, pește, ouă, carne) se face simțit și acest pericol (sus-amintit) al supraîncărcării organismului.

Menționăm că alimentele de origine vegetală nu prezintă vreun pericol din punctul de vedere al supraîncărcării organelor și vaselor de sînge, cu excepția cîtorva: fasolea uscată, nucile, soia, alunele, arahidele, semințele de dovleac, sîmburii de caise, ardeiul iute, usturoiul, ceapa, varza, alte produse murate, la care se adaugă anumite preparate de cofetărie, ciocolata, nugaua, halvaua, etc., care, consumate în exces, pot deveni dăunătoare organismului datorită fie unor principii toxice, fie adaosurilor de zahăr, unt, margarină, coloranți, arome etc.

Alimente vegetale cu conținut mic de proteine

Fructe proaspete: corcodușe, coarne, coacăze negre, coacăze roșii, cireșe, cireșe amare, cantalupi, căpșuni, caise de soi ales, caise comune (zarzăre), afine, banane, agrișe, ananas, vișine, portocale, struguri, zmeură, scorușe, pere, pepeni, piersici, mure, măceșe, prune Peche (nectariene), coacăze de munte (merișoare), mandarine, fragi de pădure, dude.

Fructe uscate: pere, prune, stafide, curmale, măceșe, caise, mere, smochine etc.

Sucuri de fructe din: struguri, pere, zmeură, mere, afine, gutui, prune, nectaruri de piersici, caise, gutui, vișine.

Legume proaspete: varza (albă, Bruxelles, chinezească, roșie); sfeclă (albă, roșie); usturoi, ridichi (de lună, de iarnă), praz, sparanghel, salată verde, napi, pătlăgele (vinete și roșii), rădăcini de pătrunjel, morcovi, frunze de mărar, hrean, conopidă, dovlecei, gullii, mazăre verde, ardei (gras și verde), cartofi, castraveți, andive, ciuperci, ceapă.

Produse zaharoase pe bază de fructe și componente de laborator: dulceturi (afine, nuci verzi, mure); marmeladă (amestec, extra); jeleuri (afine, gutui, mure); magiun de prune, gemuri (caise, gutui, căpșuni, prune, piersici); siropuri (zmeură, mure); miere de albine; ciocolată (cu lapte, vanilie, menaj etc.); halva

(susan, floarea-soarelui); marțipan, nuga (alune, nuci) etc.

Derivate din cereale: pâine (grâu, secară, graham, albă, intermediară), biscuiți, fulgi de ovăz, cornuri, chifle, orez decorticat, griș, arpacaș de orz, făină (porumb, secară, grâu).

Semințe și fructe uleioase (oleaginoase): măsline, nuci de cocos, semințe (dovleac, floarea-soarelui, mac); migdale (dulciuri); fisticuri, alune, castane, arahide.

Proteine de origine animală

Lapte și preparatele din lapte: laptele dulce (oi, vacă, bivoliță, capră); iaurt (slab, gras, extra); lapte bătut, smântînit, praf; brînză slabă și grasă de vacă, telemea de vacă, brînză de burduf, urdă, telemea de oaie, brînză topită, brînză Olanda, șweitzer, cașcaval.

Pește și preparate din pește: știucă, crap, stavrid, scrumbie de Dunăre, hering, somn, șalău, calcan, babușcă, morun, nisetru, icre negre (caviar), icre de știucă, icre de crap, icre de Manciuia. Există, în extremis, posibilitatea de ingerare a proteinelor și din pește conservat (crap, știucă, stavrid, hering etc.), a peștelui uscat, sărat, marinat, dar nu este recomandabil consumul de pește sub aceste forme pentru persoanele sensibile.

Ouă: de găină, rață, gîscă, prepeliță etc.

Carne și preparate din carne: carne de: vită, oaie, vițel, miel, rață, găină, iepure, căprioară, cal, bovine, mistreț etc.; organe (inimă, ficat, rinichi, splină, creier, burtă, măduvă etc.).

Nu recomandăm preparate, semipreparate sau conserve (salamuri, șuncă, conserve de carne, pateu, lebărviuști, hașe, conserve de carne cu fasole, mazăre etc.) deosebit de periculoase sănătății.

Grăsimi (de origine vegetală și animală): uleiuri vegetale (floarea-soarelui, măsline, soia, dovleac etc.), margarine, unt, untură (porc, gîscă, rață, urs, pește etc.), smîntînă.

*
* *
*

Enumerarea alimentelor s-a făcut în scopul de a orienta preferințele cititorilor noștri spre alimente care conțin viață și de a-i feri de alimentele devitalizante.

Demn de reținut: cruditățile, indiferent sub ce formă se găsesc (rădăcinoase, frunze, fructe etc.) trebuie să aibă înțietate în regimul nostru alimentar cotidian. În ordine enumerăm: laptele și derivatele sale, peștele, apoi ouăle și carnea. Carnea e bine a fi ocolită!...

Importanța aminoacizilor

Se știe că aminoacizii sînt substanțe organice care compun proteinele¹, acestea fiind cele care stau la baza vieții. În ultimul timp s-a ajuns la o foarte temeinică cunoaștere a acestor substanțe și, în aceeași

¹ Aminoacizii sînt de două feluri (ne referim la cei din proteinele alimentare), aminoacizi neesențiali și esențiali. Oamenii (sau animalele) au capacitatea de a-i sintetiza pe unii, dar nu pe toți, de aceea ei trebuie să și-i ia din hrană. Exemple de aminoacizi esențiali: lizina, treonina, triptofan, valină, leucină, izoleucină. Exemple de aminoacizi complementari: metionină - cistină; tirozină - fenilalanină. Cistina se poate forma din metionină și tirozina din fenilalanină.

măsură, la aprecierea lor de către om. În țările mediu dezvoltate și în cele dezvoltate oamenii consumă foarte mult lapte (datorită conținutului mare de proteine).

În România, Olanda, Franța, SUA, Bulgaria, Turcia, Iugoslavia etc. laptele este un aliment foarte căutat de către consumatori și bineînțeles că nici produsele derivate din lapte nu sînt neglijate.

Astfel praful de lapte cu smîntînă, drojdia de bere, melasa¹, germeii de secară sînt alimente ce furnizează cantitățile necesare de proteine esențiale și vitamine, mai ales pe cele din grupa B, precum și substanțele minerale necesare.

Vitaminele

Vitamina A

E de dorit să nu cumpărăm vitaminele din farmacii sub formă de comprimate sau soluție injectabilă. Modul normal de asimilare a lor se face prin hrănirea cu fructe, legume verzi, ouă, unt, lapte, ficat, zarzavaturi.

Prin ingerarea zilnică a acestor alimente se asigură cantități suficiente de vitamina A atît de necesară refacerii celulelor vii.

Există situații în care anumite organisme au carență de vitamina A. În această situație numai medicul poate dispune ce cantitate de vitamina A este necesară și sub ce formă se va administra.

Vitamina A, numită și retinol sau axeroftol, este prezentă în majoritatea alimentelor de origine animală sau vegetală², dar e mai des întîlnită în alimentele enumerate mai sus și în legumele sau fructele colorate în roșu.

În lipsa acestei vitamine, în organism se produc mari dereglări (mai ales cea a retinei - de aici i se trage și denumirea de retinol) care dau tulburări ale vederii ce se amplifică seara, în lipsa luminii. Dar nu sînt scutite nici alte organe, cum ar fi căile respiratorii, organele digestive, organele genitale sau pielea, avînd și ele mult de suferit datorită lipsei acestei vitamine. Pe piele apar descuamări (decojiri), chiar leziuni sau o spușeală, uneori uscăciuni și întăriri superficiale cu aspect de piele solzoasă; se pot infecta bronhiile, traheea; pielita, piodermita și enterita (mai ales la copii) sînt alte boli datorate lipsei vitaminei A. S-au înregistrat și cazuri de orbire datorită absenței, prelungite a acestei vitamine (Hipercheratoza sub forma petelor Bitot în apropierea corneei).

Acidul folic sau pteroil glutamic

În organism e mai des întîlnit în organe cum ar fi: ficatul, intestinul, pancreasul, rinichii.

Carența folică determină anemii de diferite forme: leucopenie³ cu granulocitopenie, glosite, atrofii ale mucoaselor digestive și o marcantă creștere a sensibilității față de agenții patogeni. În fine, deficiența acesteia la om afectează funcțiile absorbției intestinale și capacitățile proprii organismului de convertire a formelor conjugate a acidului folic în acid folinic și coenzime.

¹ Melașa este un suc dulce care rezultă în urma fabricării zahărului din sfecla de zahăr; are o culoare închisă, spre negru.

² Sub formă de provitamină.

³ Boală caracterizată prin descreșterea morbidă a numărului leucocitelor din sînge.

Anemia provocată de lipsa acidului folic în corpul uman (asociată cu granulocitopenie) e însoțită de diaree și steatoree.

Nevoia zilnică de acid folic sau pteroil glutamic e de 0,5-1,0 mg/zi, gravidelor fiindu-le necesară o cantitate cam de 2-3 ori mai mare, lucru demn de reținut!

Acidul pantotenic

Izolarea, precizarea structurii chimice și chiar sintetizarea acestei vitamine s-a făcut în anul 1940 cu toate că cercetările au început cu ani înainte. Din cauza răspîndirii sale ubicuitare (răspîndire peste tot) a fost denumit acid pantotenic.

Carența acestei vitamine produce la om o stare de neobișnuită moleșeală, dureri de cap, stări de greață, dureri abdominale, insomnii chinuitoare, parestezii în mâini și la picioare (furnicături), crampe musculare, flatulență¹, tulburări ale mersului biped, creșterea sensibilității față de insulină și multe alte tulburări cum ar fi: dispariția enzinopeniei după administrarea de A.C.T.H., scăderea colesterolemiei și a capacității de anticorpogeneză în vaccinarea antitetanică etc.

Bineînțeles că și această vitamină, ca și celelalte, este prezentă în legume, fructe, zarzavaturi, lapte și alte alimente care conțin viață.

GRUPA VITAMINELOR B

Vitamina B₁ sau tiamina

Trebuie să menționăm că această vitamină se găsește în tărițele de orez, dar și în lapte sau în organe cum ar fi creierul, inima, ficatul, în mușchi, drojdie de bere, unt, smîntînă, mazăre, linte, făină de grâu etc. Iată deci ce gamă variată de produse vegetale și animale asigură vitamina B₁ organismului! Rezultă clar cît de mare ar fi greșeala de a se administra vitamina B₁ sintetică.

Carența vitaminei B₁ se face simțită la început prin descreșterea poftei de mîncare. De multe ori bolnavul are chiar simptome de greață. Apoi, defecația se încetinește fiind urmată de constipațiile rebele.

Apar, la puțină vreme, manifestări astenice caracterizate prin moleșeală, insomnii, dureri de cap, diminuarea rezistenței la efort fizic, irascibilitate, scăderea memoriei și a capacității de atenție, dureri musculare, îngreunarea mersului sau chiar "Beri-Beri"². Inima la rîndul ei, își dereglează funcția, survin palpitații, dereglări ale tensiunii arteriale și venoase ducînd la apariția edemelor generalizate și cianoză, aceasta fiind o altă formă periculoasă a carenței tiaminice³.

Vitamina B₂ sau riboflavina

O altă vitamină din grupul B indispensabilă vieții (ca și celelalte vitamine) se găsește în: lapte, ficat, brînză, cașcaval, cîrnuri de vită, vițel, oaie, porc, pasăre, în mare cantitate în creier, orez glasat, fasole verde, ciuperci comestibile, ardei gras, castraveți, mazăre, fasole, pîine (mai ales în pîinea integrală), făină de grâu, fulgi de ovăz, arpacaș de grâu, spanac, salată verde, țelină, sfeclă roșie, prune, zmeură, coacăze, fragi, cireșe, caise și în cantități apreciabile în nuci și alune.

¹ Acumulare de gaze în stomac sau în intestine.

² Dă senzația unor cătușe agățate de glezne.

³ "Beri-Beri", umed.

Bolile datorate carenței vitaminei B_2 sînt multe: stomatite, cheilita sau glosita, boală care constă din congestionarea mucoaselor cavității bucale afectînd, în primul rînd, limba; stomatita angulară caracterizată prin apariția unor crăpături adînci pe lîngă comisurile¹ bucale care sîngerează, buzele devenind roșii și subțiri; apoi apar cruste și ulcerații care curînd devin purulente, fetide. Din cauza inflamării limbii mestecarea alimentelor e foarte chinuitoare. Această dermatită se instalează și pe lîngă gură, în jurul nasului, pe bărbie sau pe lîngă ochi (zona sprîncenelor), pe pleoape. Sînt afectați chiar și ochii, apărînd la început fotofobia², apoi se îmbolnăvește corneea și conjunctiva și corneea, pe care se pot detecta ulcerații mici.

Lipsa vitaminei B_2 duce la anemie și face ca organismul să devină din ce în ce mai slab în fața microbilor, să fie lipsit de rezistență față de solicitările externe, inclusiv la efortul fizic și intelectual.

Vitamina B_6 sau piridoxina

Alimentele care conțin această vitamină sînt: măslinile, alunele, nucile, fructe ca pepeni, mere, prune, afine, agrișe, castane, căpșuni, gutui, grepfruit, lămii, piersici (în cantități mici); cantități ceva mai crescute în varză, spanac, țelină, salată, morcovi, napi, fasole, cartofi, mazăre, ceapă, dovleac, cărnuri și, în sfîrșit, cea mai mare cantitate de vitamină B_6 e conținută de către rinichi, dar mai ales de către creier, semn că acesta e un "mare consumator" de vitamină B_6 ³.

Piridoxina, descoperită în 1934 de către Paul Gyorgy a fost obținută în anul 1938 sub formă de cristale, din drojdie de bere și tărîțe de orez.

Are un rol foarte important în metabolism. Lipsa vitaminei B_6 în organismul uman afectează, în primul rînd, sistemul nervos, mai ales sistemul nervos central. Manifestările prin care debutează această carență sînt stări de enervare nemotivată (aparent), o crescută iritabilitate nervoasă ce se dezvoltă cu timpul. Individul nu mai are somn sau se trezește brusc fără un motiv anume și nu mai poate continua somnul, apar dereglări ale echilibrului în timpul mersului însoțite de amețeli vremelnice. Capacitatea de luptă împotriva bolilor infecțioase scade.

Dacă nu se intervine la timp pe cale medicală, cu mijloace adecvate, carentatul sfîrșește prin a se îmbolnăvi de polinevrită⁴ și anemie greu-tratabilă.

Bolnavii de tuberculoză care au făcut tratament cu hidrazidă sînt predispuși a se îmbolnăvi psihonevrotic (din cauză că hidrazida are acțiune antagonică acțiunii piridoxinei), cu evoluții spre boli maniaco-depresive și polinevrită sau de anemii care nu sînt incurabile, ci dispar la puțină vreme după administrarea în doze stabilite de medicul specialist a vitaminei B_6 (piridoxina). Un adult are nevoie de circa 1,25 mg/zi.

Vitamina B_{12} sau ciancobalamina

În anul 1948 s-a reușit izolarea factorului activ: vitamina B_{12} sau ciancobilina, într-o cantitate de 20 mg dintr-o tonă de ficat proaspăt, sub forma unor cristale de culoare roșie.

În organismul uman, ciancobalamina e mai evidentă procentual (față de restul celulelor organice) în

¹ Locurile de reunire ale buzelor.

² Hipersensibilitate a ochiului la lumină, constituind simptomul unei boli de ochi.

³ În realitate vitamina B_6 sau piridoxina, ca toate vitaminele de altfel, este biocatalizator al proceselor metabolice ale organismelor animale și vegetale.

⁴ Boală a nervilor datorată unei inflamări însoțită de procese infecțioase.

ficat, rinichi și sistemul nervos, procentul cel mare fiind conținut în testicule.

Carența acestei vitamine afectează îndeosebi structurile la nivelul cărora se petrec continue procese de multiplicări celulare: sistemul nervos, mucoasa aparatului digestiv, dar mai ales măduva, unul din principalele organe hematopoetice¹.

Anemia datorită lipsei vitaminei B_{12} este foarte primejdioasă, ea putând fi deseori mortală.

Se produce pe parcursul agravării bolii o inflamare a țesutului digestiv urmată de atrofia mucoaselor (gastrită²), dar mai apare și un sindrom nevrotic, evidențiat prin lezarea părților terminale ale nervilor periferici, ale cordoanelor laterale și posterioare ale măduvei spinării. Este important să reținem că aceste leziuni sînt considerate ireversibile!...

Atunci cînd această carență încă nu a devenit netratabilă, prin injectarea unor doze infime de ciancobalamină se obține reînsănătoșirea.

Nevoia zilnică este de minimum 1-2 mcg/zi - vitamină B_{12} (ciancobilină) și nevoia maximă de 3 - 5 mcg/zi.

Vitamina C (antiscorbutică) sau vitamina tinereții

Insuficiența acestei vitamine în organism are un efect dezastruos asupra metabolismului țesutului osos (a oaselor și a dinților), a țesutului conjunctiv, (producînd și boala denumită scorbut), asupra vaselor, a sîngelui, a sistemului nervos, a glandelor etc. Vitamina C are și acțiune antiinflamatorie și de menținere a integrității celulelor epiteliale în organism.

Copiii care nu au suficientă vitamină C în organismul lor cresc cu deformări vizibile și dezagreabile ale oaselor. Mai tîrziu vor fi epave umane. Maturii, pe lîngă scorbut și anemie, datorită lipsei vitaminei C în organism, se vor plînge veșnic de dureri de dinți urmate de pierderea danturii, și - cum s-a mai văzut - de îmbolnăviri ale plămînilor, chiar de tuberculoză. Lipsa acestei vitamine grăbește căderea părului și dă o stare de moleșeală corporală asemănătoare asteniei inducînd în cele din urmă în astenie propriu-zisă.

Sportivii și muncitorii, intelectualii nu mai pot da randamentul dorit datorită carenței de vitamină C.

Citricile (lămîi, portocale, mandarine, grepfruit-uri), mărarul, pătrunjelul, toate fructele, zarzavaturile, legumele sînt surse naturale de vitamină C și nu trebuie deloc neglijat faptul că subnutrirea organismului cu aceste surse de vitamină C provoacă stările amintite mai sus.

Vitamina C a fost denumită, pe drept cuvînt, vitamina tinereții, căci s-a observat că în lipsa ei apar fenomene de degenerescență a țesutului conjunctiv, care preced senilitatea; rezistența și tăria oaselor scade rapid, pielea devine flască și ridată, elasticitatea coloanei vertebrale scade îngrijorător, de asemenea cea a încheieturilor, gingiile sîngerează, vasele devin rigide, dinții cad, iar în pereții intestinali se produc modificări care fac ca și celelalte vitamine să fie greu absorbite.

Necesarul minim de vitamină C a unui organism adult este de 70-80 mg/zi (un comprimat de 3 ori pe zi sau 3 pahare de suc de citrice: portocale, lămîi etc.).

Se știe cît de mult sufereau înainte marinarii de boala scorbutică, din cauza lipsei vitaminei C. În anul 1928 Szent Gyorgy a reușit obținerea acidului hexuronic din glanda suprarenală și varză sub forma unui corp cristalizat. După 4 ani s-a izolat acidul ascorbic din suc de lămîie. De la această dată și pînă în prezent boala nu mai constituie o problemă, întrucît prin administrarea zilnică a circa 80 mg de vitamină C se poate remedia orice carență, oricît de pronunțată ar fi ea.

Sportivii, aviatorii, scafandrii, chimiștii și, în general, cei care au munci grele și obositoare (fizice sau intelectuale), bolnavii și convalescenții, copiii, bătrînii și gravidele trebuie să fie perseverenți în a consuma

¹ Organe specializate în producerea globulelor sanguine roșii.

² Boală a stomacului manifestată prin inflamarea mucoasei stomacale.

citrice și vegetale proaspete!

Vitamina D

Intervine în metabolismul țesutului osos. În lipsa ei apar leziuni la nivelul acestui țesut, mai ales în zona articulațiilor mobile dar și a celor craniene, denumite suturi.

La copii, lipsa vitaminei D produce tumefieri ale oaselor, așa-numitele "mătănii", deformări ale articulațiilor și chiar ale craniului.

Maturilor, lipsa vitaminei D le produce demineralizări ale oaselor și boala denumită osteomalacie (oase moi). S-a mai observat că prezența vitaminei D are o mare influență în ceea ce privește facilitarea acțiunii unui hormon denumit parathormon¹ care intervine în metabolismul calciului, deci al mineralizării și al fosforului. Lipsa lui din organism face să crească numărul bolilor infecțioase.

În privința vitaminei D trebuie reținut faptul că este foarte greu de înțilnit în alimente, ea găsindu-se în untura de pește proaspătă (uleiul ficatului de pește), dar se știe că pielea, sub acțiunea razelor ultraviolete, este cea care fabrică această vitamină atât de indispensabilă vieții. O oră pe zi dacă ne expunem la ultraviolete e suficientă pentru producerea în piele a cantității necesare de vitamina D, plus rezervele pentru perioada de toamnă - iarnă - primăvară.

Cu toate că administrarea unei doze de 30.000 U.I./lună acoperă necesarul de vitamina D, la copii cu tulburări digestive s-au observat fenomene cum ar fi: diaree, greață, vărsături, irascibilitate, dispariția poftei de mâncare, apatie, cefalee, constipație alternând cu diaree, sete continuă și, în general, alterarea întregii armonii biologice.

Vitamina E (numită și tocoferol: tokos - sarcină și phero - a purta)²

Se spune că 30 mg de vitamina E ne feresc de astm, de boli de inimă, de diabet și chiar de cancer. Cu toate că această vitamină stimulează mai ales funcția organelor reproducătoare, ea nu e străină nici de buna funcționare a splinei, ficatului, suprarenalelor, pancreasului, hipofizei etc.

Lipsa ei duce la sterilizare (bărbați), iar la femei se pot produce avorturi.

În absența îndelungată a vitaminei E se observă producerea distrofiei țesutului muscular, iar în unii mușchi pot apare chiar leziuni ale fibrelor nefede sau striate cu instalări de țesuturi grase sau fibroase.

O cură cu germeni de secară, la care mai adăugăm nuci, alune, arahide, fudulii, splină etc. rezolvă carența. Dacă, totuși nevoia de vitamină E e mai stringentă, medicul va fi cel care va stabili modul de remediere a carenței.

Vitamina H sau biotina

S-a obținut în anul 1936 în stare cristalizată, din gălbenuș de ou. Ca și în cazul celorlalte vitamine și vitamina H are un rol deosebit de mare în metabolismul celular.

Carența acestei vitamine duce la derăglări ale funcției pielii prin apariția unei dermatite

¹ Parathormonul este secretat de către glandele paratiroidice și are rol în metabolismul fosfocalcic.

² A fost considerată vitamina antisterilității.

eritemo-scuamoase vremelnice, urmate de stări amintind pe cele astenice, paretezii, dureri difuze prin mușchi, anorexie¹, apoi producerea unei dermatite maculo-scuamoase pe membrele superioare și cele inferioare. În cazuri cronice această dermatită se răspîndește pe o arie mai însemnată cuprinzînd uneori umerii, fața sau chiar și urechile.

Vitamina K

Considerată, pe drept cuvînt vitamina coagulării, întrucît în lipsa ei crește riscul necoagulării (normale în timp) a sîngelui din răni. Ea se găsește mai ales în legume (frunze) dar se sintetizează și la nivelul intestinului cu ajutorul unor bacterii.

Menționăm că, în urma unor tratamente îndelungate cu antibiotice sau cu sulfamide, aceste bacterii se distrug afectînd posibilitățile proprii de absorbție a vitaminei și de formare a rezervelor de vitamină K la nivel intestinal.

De aceea se recomandă evitarea unor astfel de tratamente, iar dacă ele, totuși, se impun, e bine ca la sfîrșitul tratamentului să se facă o cură de iaurt, lapte bătut, kefir, brînză dulce de vacă, drojdie de bere, toate acestea avînd proprietatea de a reda florei intestinale elementele necesare formării vitaminei K. Nevoia vitaminei K este de maximum 2 mg/zi. S-au mai semnalat cazuri de avitaminoză K la oamenii bolnavi de hepatită, ciroză, diaree cronică, icter mecanic, fistulă biliară, boli care favorizează micșorarea absorbției vitaminei K. Îngrijirea și menajarea ficatului este imperios necesară deoarece aici se depozitează cantitățile rezervă de vitamină K, cantități care, din păcate, se epuizează repede - în maximum o săptămînă.

Vitamina PP denumită și niacină sau nicotinamidă²

În cantități mici în alimentele vegetale cum ar fi: struguri, prune, piersici, mure, coacăze, varză, țelină, sfeclă, spanac, fiind mai prezentă în morcovi și mazăre, linte, fasole și pîine, făină de grîu, fulgi de ovăz și orz, în cantități mai mari găsindu-se în alimentele de origine animală, cum ar fi: peștele gras, slămina afumată, cîrnații de porc, organe (creier, rinichi, ficat - unde cantitatea de vitamină PP este ceva mai ridicată decît în alte organe și cărnuri), dar trebuie să se știe că cea mai mare cantitate de vitamină PP se găsește în ciuperci.

Lipsa vitaminei PP în organism produce pelagra, boală însoțită și de apariția unor eriteme³, așezate de obicei simetric pe părțile descoperite ale corpului (cum ar fi: mîini, antebrațe, gambe, față, gît) care se umplu ulterior cu un lichid tulbure, generator al plăgii infectate. Se formează cruste de culoare maronie care în circa 10-15 zile încep să se desprindă, apar crăpături și porțiuni solzoase dînd impresia unei piei de șarpe. A fost necesară descrierea modului de manifestare a bolii, întrucît ea trebuie recunoscută repede și tratată; dacă nu se tratează la timp, evoluează dînd complicații care se manifestă prin leziuni ce apar în organele cavității abdominale.

¹ Starea morbidă caracterizată prin alterarea funcției de nutriție a unui țesut sau organ.

² Mai e cunoscută și sub numele de vitamina antipelagroasă întrucît vindecă pelagra, boală gravă cauzată de insuficiența vitaminei PP în organism, evidențiată prin congestia pielii, diaree, stări de vomă, apariția plăgilor și tulburări de comportament.

³ Pete roșii pe piele.

Consumatorii de alcool, ca și cei care fac diferite tratamente (mai ales cu hidrazidă) sînt mai predispuși la carența vitaminei PP.

Îndrumări cu privire la conținutul în vitamine al produselor alimentare de origine vegetală și animală

Vitamina A (Caroten): lobodă, morcovi, pătrunjel, sfeclă roșie, spanac, roșii, varză roșie, vinete, piersici, pulpe măceșe, fragi, coacăze negre, căpșuni, mure, lămii, mere, varză, gullii, napi, păstărnac, fasole verde, dovleac, ciuperci, ceapă verde, castraveți, linte, mazăre, fasole (uscată), andive, ardei gras, mălai; derivate din cereale (grâu, griș, orez glasat, fulgi de ovăz, arpacaș din orz); pește slab, ficat, ou, carne (vițel, oaie); lapte, brînză vaci, smîntînă; **vitamina A propriu-zisă** - pește gras, rinichi, pește semigras și slab, cîrnuri, ouă, brînzeturi, nuci.

Vitamina B₁: coaja cerealelor, pîine neagră, drojdie de bere, tărîțe (de secară, orez, porumb, grâu), morcovi, ciuperci, spanac, fructe, roșii, leguminoase, orz, varză de Bruxelles, nuci, alune, arahide. Inexistentă în untura de porc și unt, dar prezentă în cantități apreciabile în ficat, icre, carne de porc, pasăre, inimă, pește gras, semigras (crap, păstrăv, chefal, biban, știucă, lîn, somn, cegă).

Vitamina B₂: spanac, mazăre, lobodă, morcovi, salată verde, alune, nuci, sfeclă roșie, țelină, roșii, varză, zmeură, struguri, prune, portocale, pere, piersici, mere, pepene, lămii, castane, coacăze, cireșe, caise, păstărnac, fasole verde, conopidă, ciuperci, dovleac, castraveți, ceapă, cartofi, pîine (grâu, secară, albă, integrală), mălai, paste făinoase, arpacaș de orz, fulgi, ovăz, orez glasat, lapte, smîntînă, brînză, cașcaval, cîrnuri (pasăre, oaie, vită, porc, vițel), ficat.

Vitamina B₆: în cantități mici în varză, sfeclă, morcovi, mazăre, fructe (struguri, prune, piersici, pere, pepene, mure, cireșe, caise, afine, grepfruit), fasole verde, conopidă, ceapă, mazăre, fasole uscată, derivate din cereale, cîrnuri, lapte, brînză, în schimb în cantități mai mari în rinichi, și mai ales în creier.

Vitamina C: pătrunjel, spanac, varză, cartofi, fragi, căpșuni, lămii, portocale, afine, coacăze negre, măceșe, mure, ardei gras. Aproape inexistentă în grăsimi, pîine, orez, brînză. Se găsește în cantități înfime în lapte, diferite organe (creier, rinichi); în cantități medii în: ridichi, struguri, morcovi, pere, salată verde, caise, mazăre verde.

Vitamina D: în cantități mici în cîrnuri, brînză și smîntînă; în cantități notabile în ficat și în ou; în schimb, în cantități mari în: pește semigras, gras și mai ales în ales în untura de pește.

Vitamina E: în mălai, leguminoase uscate, pîine (neagră, albă), arpacaș, ouă, spanac, varză, pătrunjel, mai puțin în carne, dar în cantități suficiente în uleiul de floarea-soarelui.

Vitamina K: în morcovi, cartofi, derivate din cereale, fragi, căpșuni, mazăre; mai multă în carne, ficat, mazăre verde, tomate și foarte multă în urzici, salată, conopidă, varză și spanac.

Vitamina PP: în ciuperci, cartofi, produse derivate din cereale, pește, rinichi, creier, ficat, diferite cîrnuri, pere, mere, morcovi, mazăre verde. E prezentă în cantități mici în majoritatea crudităților.

Importanța mineralelor¹

Elementele minerale care participă activ în organismul uman la metabolism sînt împărțite în două categorii:

I - Microelemente

II - Macroelemente

Microelementele: cuprul, iodul, zincul, manganul, cobaltul, moliбdenul, fluorul, seleniul.

Macroelementele sînt: calciul, fosforul, potasiul, sulful, sodiul, clorul, magneziul, fierul.

Toate aceste minerale sînt conținute de către apă și diferite alimente, fiind indispensabile vieții.

Lipsa lor îndelungată produce dereglări metabolice, îmbolnăviri (anemii, osteoporoze etc.), iar în cele din urmă (dacă nu se intervine pe cale medicală), chiar moartea.

Spre exemplu: calciul, fosforul și magneziul întrețin mineralizarea țesutului osos fiind în același timp și constituenți ai celulelor. Dar asta nu înseamnă că nu iau parte și la desfășurarea unui număr mare de procese biochimice din întregul organism. Astfel, calciul are un rol deosebit în procesul de coagulare a sîngelui. El mai activează și enzime, cum ar fi lipaza, succinic-dehidrogenaza, colinesteraza, adenozin-trifosfataza miozinei, tripsina, fosfataza alcalină etc. Calciul joacă un mare rol în excitabilitatea musculară. Este un factor specific care condiționează absorbția ciancobalaminei (vitamina B12).

Alt exemplu este fosforul. Acesta ia parte la oxidarea glucidelor și a lipidelor (zaharuri și grăsimi) formînd compuși care au o importanță determinantă în procesele de fosforizare oxidativă și în energetica materiei plastice vii.

Consumînd zilnic ceaiuri diferite, vom asigura organismului cantitățile necesare de substanțe trofice și terapeutice, fără a ne teme de vreo intoxicație sau de fenomene adverse atît de frecvente în chemoterapia modernă. Bolile vor fi alungate din corpul nostru; vor fi prevenite astfel (pentru cei sănătoși) și, cu siguranță, că vom ajunge printr-o viață echilibrată, igienică, sportivă, la multe și multe primăveri... în plus!

Îndrumări privind conținutul în microelemente importante (iod, fluor și cupru) al diferitelor produse alimentare

Cupru: mai puțin în lapte, ouă, cărnuri, pește, derivate din cereale, legume; se exceptează nucile, mălaiul, leguminoasele uscate (lintea, mazărea, fasolea, în care procentul de cupru crește, în fasole îndeosebi); mai mare în cărnuri și în ficat.

Fluor: în cantitate mică în pîine, fructe, lapte, ouă, cărnuri; ceva mai mult în pește de rîu și de mare, în mălai și foarte mult în leguminoase uscate și suficient în diverse ceaiuri (chiar și în ceaiul rusesc, alimentar).

Iod: mai puțin în cartofi, mălai, paste făinoase, lapte, ouă, carne (porc, vită); ceva mai mult în morcovi, ridichi, țelină, spanac, salată, pătrunjel și foarte mult în untura de pește.

¹ Multă vreme s-a considerat (în epocile care au precedat marile investigații făcute cu ajutorul mijloacelor moderne) că toate - peste 100 de elemente cunoscute, iau parte la alcătuirea celulei vii. În realitate numai 19 participă la desfășurarea proceselor proprii metabolismului. Oxigenul, carbonul, hidrogenul și azotul se exclud. Celelalte sînt în procente însemnate în așa-numitele săruri. Spre exemplu: clorurile, bicarbonații, carbonații și fosfații etc.

Îndrumări privind conținutul în macroelemente importante (calciu, fosfor, potasiu, sulf, sodiu, clor, magneziu, fier) al diverselor produse alimentare

Clor: coacăze, căpșuni, fragi, măceșe, zmeură, alune, banane, nuci, agrișe, vinete, varză, tomate, spanac, salată verde, ridichi de iarnă, andive, cartofi, pătrunjel, morcovi, napi, gulii, ciuperci, leguminoase uscate, ficat, rinichi, cărnuri, brinză de vaci, albuș de ou, pește semigras, gras; abundant în făină, mălai, pesmeți, biscuiți, dar mai ales în icre și lapte integral.

Fosfor: castane comestibile, mure, prune uscate, varză creță, tomate, bulion, spanac, salată verde, pătrunjel, napi, mazăre și fasole verde, hrean, conopidă, ciuperci, ceapă, carote, lapte, smântână, unt. Cantități mari în pâine, leguminoase uscate, nuci, arahide, alune, derivate din cereale (fulgi de ovăz, orez glasat, arpacaș, orz), brinzeturi, cărnuri.

Fier: e mai puțin prezent în fructe, legume, făinoase, pește, ouă, carne, brinză, lapte. Cantități ceva mai mari în spanac, tomate, bulion, pătrunjel, ciuperci, andive, mazăre, fasole, linte, făină integrală (grâu și intermediară), icre, gălbenuș de ou, ridichi, ficat.

Magneziu: se găsește în cantități mici în fructe, excepție făcând oleaginoasele (măsline, nuci, arahide, alune), bananele, castanele; idem în legume, cu excepția spanacului, pătrunjelului, mazării verzi, hreanului, guliei. Mai prezent în cașcaval, brinză de burduf, șvaițer, lapte integral și în cantități mai importante în varză, leguminoase uscate și fulgi de ovăz.

Calciu: se găsește în cantități mici în cărnuri și preparatele de carne, în unele legume (pătrunjel, mazăre verde, agrișe, morcovi, gulii, țelină, salată verde, ridichi de iarnă, praz) și este în cantități mari în lapte integral, fasole, alune, nuci, arahide, măsline, gălbenuș de ou, dar mai ales în brinză (telemea), brinză de burduf, șvaițer.

Sodiu: frecvent întâlnit, în cantități mici sau medii, în fructe, legume, zarzavaturi; în cantități mari în lapte integral, ouă, carne de oaie, vițel, vită, ficat, rinichi, pește gras; abundant în special în icre, dar și în alune și nuci.

Potasiu: în procent mult mai mare, în comparație cu alte macroelemente, în mai toate produsele alimentare. Crește procentual în fructele oleaginoase, banane, prune uscate, andive, pătrunjel, spanac, tomate-bulion, varză albă, hrean, ciuperci, cartofi, fulgi de ovăz, icre, cărnuri și se află în cantități majore în laptele integral și în leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte).

Sînt grăsimile și dulciurile atît de primejdioase după cît se spune ?

Glucidelor și lipidelor li s-a făcut, mai ales în ultima perioadă, o prezentare nu tocmai atrăgătoare. Ideea că zahărul sclerozează și distruge dentiția, că grăsimile animale "au în ele colesterol", e foarte vehiculată în ultimul timp, iar oamenii cred cu ușurință ce aud rostit din gura celor mulți.

Să încercăm, în cîteva cuvinte, să schițăm adevărul!

Ce sînt de fapt lipidele (grăsimile)?

Grăsimile comestibile sînt, din punct de vedere chimic, niște esteri ai glicerolului¹. Unii acizi sînt saturați, alții nesaturați. Exemple de acizi saturați: stearic, palmitic, miristic; nesaturați: linolenic, oleic, linoleic, arahidenic. Legăturile lor sînt simple, duble sau etenice. Cînd legăturilor acestor acizi monocenici sau polienici li se adîiționează niște halogeni, hidrogen, oxigen, oxidril se transformă în echivalenții lor saturați.

Glucidele sînt alcătuite din hidrogen, oxigen și carbon, iar în organism, prin oxidare se transformă în bioxid de carbon (CO_2) și apă (H_2O) eliberînd energie chimică potențială.

Glucidele au diferite denumiri ca glucoză, fructoză², maltoză, zaharoză³; amidonul și celuloza macromoleculare sînt compuse din polimerizarea primelor. Lipidele sînt mai calorigene decît glucidele de aproximativ 2,25 ori.

Atît grăsimile cît și glucidele sînt deosebit de necesare organismului, dar bineînțeles nu în cantități abuzive și cu folosință zilnică.

Atunci cînd sîntem expuși gerului mai mult timp sau atunci cînd am făcut eforturi deosebit de mari (fizice) e justificată o masă copioasă din care să nu lipsească grăsimile și dulciurile. Altfel...

Dar să vedem ce se întîmplă atunci cînd ele sînt complet înlăturate din alimentația zilnică, de multe ori în dorința de a face "siluetă"!

Să luăm ca etalon copiii, deoarece ei sînt mai sensibili la unele privațiuni. Hrînind copiii cu lapte din care s-au înlăturat grăsimile s-a observat că pe pielea acestora au apărut semnele unei carențe: niște îngroșări exudative sau leziuni eczematoase descuamative ale pielii acestora, semne că micuții sufereau. După redresarea laptelui și hrînirea lor cu lapte gras, semnele au dispărut⁴.

Ce se întîmplă în lipsa acizilor grași esențiali?

Ca și în cazul unor vitamine care nu pot fi sintetizate prin mijloace proprii, lipsa acizilor grași din alimente provoacă mari tulburări în organism.

Printre tulburările provocate de lipsa acestor acizi grași esențiali enumerăm fragilitatea capilară, tulburări ale activității cutanee, hepatosteatoză⁵, încetinirea creșterii și chiar oprirea creșterii copiilor, azoospermie⁶ cu leziuni în testicule și îmbolnăvirea altor organe cum ar fi rinichiul.

Din multe cercetări științifice s-a conchis că acizii grași esențiali contribuie la formarea celulelor. Ei iau parte la formarea mitocondriilor și a membranelor celulare fiind indispensabili în metabolism, mai ales prin faptul că mecanisme permeabilității celulare sînt influențate direct de către prezența lor în țesuturi.

Acizii grași polienici au o prezență constantă în constituția, structura fosfolipidelor. Atunci cînd acizii grași esențiali (polinesaturați) lipsesc din organism se observă o serioasă afectare a mecanismului de

¹ Au diverși monoacizi liniari, cu numere mari și cu soț (pare) de atomi de carbon (14 - miristic; 16 - palmitic; 18 - stearic și mai rar cu 10 - capric; 12 - lauric; 20 - arahidic).

² Au de regulă 5 sau 6 atomi de C în moleculă.

³ Acestea sînt așa-numitele dizaharide și sînt formate din cîte două molecule de glucoze și fructoze.

⁴ Se presupune că există în grăsimi o vitamină numită vitamina F, în fapt acidul linoleic.

⁵ Din această perioadă de boală degenerativă a ficatului creșterea colesterolului devine primejdioasă.

⁶ Boală caracterizată prin alterarea spermatogenezei și degenerarea celulelor reproducătoare (bărbătești).

sinteză fosfolipidică. Acizii grași (polienici) au importanță deosebită în reacțiile de oxido-reducere din celule. Participă la fabricarea unor enzime precum și la reacții la nivel tisular etc. Iată deci cât de mare este rolul acizilor grași esențiali în buna desfășurare a proceselor vitale!

Nu s-au făcut încă aprecieri exacte în privința consumului zilnic de grăsimi, dar e de la sine înțeles că atât abuzul de grăsimi cât și lipsa lor totală pot provoca reacții nedorite în organism, uneori chiar moartea, de aceea se recomandă consumul lor moderat.

Grăsimile sînt prezente în sursele alimentare vegetale, dar și în cele animale, cu deosebirea că în produsele animale (unt, untură de porc, untură de pește, seuri de ovine și de bovine, uleiuri extrase din ficatul unor animale marine, untură de pasăre, gîscă, rață, urs etc.) acizii grași esențiali sînt în cantități mult mai mari. În plus, în grăsimile animale se pot întîlni substanțe prețioase cum ar fi axeroftolul și colecalciferolul neconținute în uleiurile vegetale. Totuși, uleiurile de origine vegetală (uleiul de floarea-soarelui, cel de soia, de arahide, de semințe de dovleac, de nuci - cu excepția uleiului de cocos și de palmier) conțin și ele cantități suficiente de acizi grași esențiali. E bine să ne hrănim cu grăsimi animale și vegetale, dar puțin din fiecare.

Ce se întîmplă în organism în lipsa glucidelor?

Se știe că prin procese specifice vieții celulare proteinele (în lipsa glucidelor), într-o proporție de aproximativ 58%, pot deveni glicoformatoare¹ asigurînd menținerea glicemiei în limitele normale.

Pe parcursul transformării proteinelor în glucide au loc perturbări în care pierderile de azot² devin așa de mari încît ajung la dublu, deci azoturia se dublează.

Sînt situații în care, din cauza unei cantități insuficiente de glucoză, lipidele nu pot fi metabolizate normal, acest lucru răsfrîngîndu-se și asupra metabolismului aminoacidic; în celule apar corpi cetoni, cum ar fi acidul cetoburic, acetona, acidul hidroxibutiric etc., produși neoxidați în totalitate care nu oferă cuantumul caloric necesar și care prin amoniogeneza, amoniuria și acidoza produsă deturneză sensul final al metabolismului aminoacidic.

După cum reiese din calculele oamenilor de știință, pentru o oxidare ideală e nevoie de minim o moleculă de glucoză la două molecule de acizi grași.

Un alt adevăr incontestabil reieșit în urma îndelungatelor cercetări este că glucidele sînt, în ultimă instanță, adevărați protectori ai protidelor întrucît intervin în procesul de asimilație proteică făcînd să se evite fenomenul acidozei (acțiune cetolitică).

În tratarea bolii numită diabet zaharat e de mare importanță cunoașterea efectelor glucozei în organism.

Datorită faptului că glucoza se află în cantități foarte mici în organism, necesitățile calorice ale corpului se compensează prin arderea grăsimilor ceea ce incubă apariția unei acidoze. În acest caz ingerarea unei cantități apreciabile de glucoză (chiar și pe cale terapeutică) determină activarea acizilor grași, cu eliberare ulterioară de energie, proteinele fiind, în acest fel, prezervate, dînd repaosul necesar refacerii organismului slăbit.

Valorile normale ale glicemiei sînt de 80 - 120 mg/100 mililitri de sînge, depășirea cantității maxime dezvoltînd o hiperglicemie. Dacă cantitatea de glucoză nu poate fi metabolizată se recurge la stimularea capacității de metabolizare a glucozei prin injectarea unui hormon numit insulină, care prin acțiunea de transformare a glucozei în glicogen determină normalizarea schimburilor la nivel celular, asigurînd o nutriție

¹ Sînt transformabile dînd naștere materiei glucidice.

² Azotul fiind indispensabil vieții.

corectă și ocrotirea aminoacizilor.

Glucidele mai au o importanță foarte mare în funcția de digestie a alimentelor. Astfel unele forme de glucide socotite nedigerabile, cum ar fi lignina, pectina, pentozani, celuloza, hemiceluloza ș.a. au proprietatea de a se îmbiba de apă, stimulând astfel motilitatea tractusului digestiv, peristaltismul¹. Tot acestea mai produc și o floră în intestinul gros (colonul) care face ca unele vitamine foarte necesare să fie absorbite la acest nivel (de fapt e o reabsorbție).

Cît de importantă e prezența așa-numitelor glucide nedigerabile în tubul intestinal rezultă din faptul că în cazul unei micșorări in fine a cantității lor se produce constipația numită de către medici constipație atonă.

Nici excesul de glucide nedigerabile menționate nu poate fi folositor întrucît diminuează coeficientul de utilizare digestivă (absorbția) iar prin substanțele rezultate din descompunerea lor de către microorganismele din colon grăbesc tranzitul intestinal uneori cu dureri locale și flatulență².

E cazul să amintim cititorilor că glucidele sînt foarte necesare organismului și că în lipsa acestora ne putem aștepta la o serie de dereglări ale funcției mușchilor, sistemului nervos, ale organelor digestive etc. De asemenea, sfătuim pe cititori să consume multe fructe coapte, igienic prezentate (spălate bine), în starea lor naturală (crude și nu sub formă de compoturi, dulceturi, gemuri, jeleuri etc., forme sărace în vitamină și substanțe active, dar care se caracterizează printr-un inutil adaos de zahăr, produs sclerosant pentru vase). Zaharurile ușor asimilabile pe care fructele, în marea lor majoritate le conțin, nu au același efect ca și zahărul alimentar, întrucît nu pervertesc organismul uman, ci îl antrenează fiziologic, îl solicită la parametrii fiziologici normali.

Demn de subliniat e faptul că, pe lîngă valoarea lor energetică și terapeutică, zaharurile fructelor, oricît de multe ar fi, nu predispun organismul la obezitate și diabet ci, dimpotrivă, îl călesc făcîndu-l suplu, ușor, vîguros. La acestea mai adăugăm și marele avantaj pe care-l prezintă masa celulozică în care el este încorporat. Aceasta are o importanță hotărîtoare în defecație și în igiena intestinului gros, lucruri explicitate anterior.

Prăjiturile, în marea lor majoritate, sînt dăunătoare datorită marelui procent de zahăr³ și e bine să fie evitate! Putem să ne luăm rația de glucide din miere de albine, prune, struguri, pepeni, pere, mure, căpșuni, fragi, piersici, smochine, stafide, măceșe, curmale, dude, coacăze, caise, agrișe, zmeură, corcodușe, coarne, banane etc. deci din aproape toate fructele, iar iarna tot din acestea, în schimb bine conservate sau servite sub formă de compoturi îndulcite cu miere de albine și cu adaos de suc de lămîie, portocale, greffruit-uri, ananas, mandarine etc., forme sub care ele, nicidecum nu vor putea dăuna organismului, ci îi vor asigura o bună funcționare, consolidîndu-l.

¹ Mișcările pe care intestinul subțire și cel gros le execută continuu în vederea evacuării materiilor digerate (parțial sau total).

² Depozitarea gazelor într-o anumită zonă, cavitate.

³ Nu trebuie uitat faptul că prăjiturile conțin însemnate cantități de unt, cacao, vanilie, cafea etc. care pot dăuna anumitor organisme!

RECOMANDĂRI PRIVIND CONSUMUL RAȚIONAL AL PLANTELOR MEDICINALE. CEAIURI VITAMINIZANTE

AFINUL (*Vaccinium myrtillus* L. - Fam. *Ericaceae*). Arbust cu fructe negre-albăstrui. Crește pe pășuni montane.

Fructele (*Fructus Myrtilli*) sînt bogate în provitamina A, vitamina C, zaharuri, tanin, mirtilină, pectine și acizi organici cum ar fi acidul citric, malic, lactic, oxalic, succinic etc. Pe lîngă efectul vitaminizant, aceste fructe au proprietăți carminative (eliminarea gazelor din intestine), aduc ușurări în crizele hemoroidale, reglează defecația, ameliorează procesele de fermentație și putrefacție intestinale, opresc diareea, dezinfectează intestinalele mărind considerabil pofta de mîncare. De asemenea dau rezultate foarte bune în lupta contra reumatismului și a infecțiilor urinare, fiind totodată și diuretice. După unii autori, fructele de afin readuc tonusul ochilor obosiți și bolnavi.

O mențiune: cu cît fructele sînt consumate în stare mai proaspătă, cu atît efectul vitaminizant și curativ crește!

Ceaiul din **frunze** (*Folium Myrtilli*) este un excelent medicament recomandat diabeticilor.



Afinul



Cătina

Atît frunzele, cît și fructele (dar mai ales în combinație) ajută la eliminarea rapidă a oxizilor.

Ca și la fructele de cătina se poate adăuga că din fructele de afin se obțin fine lichioruri și vinuri cu efect terapeutic.

Ceaiul antidiabetic se prepară din frunzele afinului astfel: 2 lingurițe la 500 ml apă opărită. Se bea neîndulcit, pe parcursul zilei.

Ceaiul antidiareic se prepară din fructele afinului prin fierberea a 2 lingurițe fructe uscate în 250 ml apă, 2-3 minute.

CĂTINA (*Hippophaë rhamnoides* L. - Familia *Eleagnaceae*). Crește pe coaste și pe rîpi, prin prunduri, pe malul apelor curgătoare.

Fructele cătinei reprezintă o sursă de vitamine naturale cum ar fi vitaminele B₁, B₂, vitamina C, acid folic, acid nicotinic. De asemenea, conține fitosteroli, izoramnetol, acizi grași, inozitol, ulei esențial, pigmenți carotidieni.

Datorită efectelor sale pozitive este indicat celor care suferă de ulcer gastric, anemie, colite de fermentație, infecții ale căilor urinare, migrene, reumatism și diaree, mîncărimi de piele etc.

Uleiul preparat din fructele cătinei este un bun tonifiant al ochilor. Seara, la culcare, se masează ușor pleoapele cu un strat subțire din acest ulei, obținîndu-se înviorarea ochilor obosiți.

Se pot face cure lunare sau chiar trimestriale cu acest ceai primăvara și toamna, atunci cînd organismul începe să dea semne de oboseală.

Dintr-o infuzie (preparată astfel: la 500 ml apă clocotită se adaugă 2 lingurițe fructe fărîmițate) se consumă o zi întreagă în 7 reprize.

Pentru ca efectul să fie mai mare se beau 3-5 ceaiuri (infuzie: 2 lingurițe de fructe uscate în 1/2 l apă clocotită) îndulcite cu miere de albine.

Gospodinele obțin vinuri delicioase, marmelade, gemuri, siropuri, lichioruri, păstrînd pentru iarnă, toamnă și primăvară adevărate rezervoare de viață pentru organismele slăbite de lipsa crudităților.

● **FRAGUL** (*Fragaria vesca* L. - Fam. *Rosaceae*). Fructele conțin din belșug vitamine, mai ales vitamina A, săruri minerale și acid salicilic. Sînt recomandate bolnavilor de gută și rinichi deoarece acidul uric din sîngele acestor bolnavi este eliminat datorită principiilor active conținute de către fragi.

Frunzele (*Folium Fragariae*). Conțin și ele principii active cum ar fi: fragarina, zaharuri, substanțe minerale, ulei volatil, flavone, tanin și mult căutată vitamină C, săruri minerale etc.

Dintr-o lingură de frunze, la o cană mare cu apă în clocot rezultă un ceai pe cît de gustos pe atît de eficace. Acest ceai combate bolile bășicii udului (vezica urinară), dezinfectează căile urinare, vindecă boli de rinichi și oprește diareea.

Din fragi se mai pot face torturi de fructe (în combinație cu alte fructe, siropuri gustoase și tonice, dulcețuri etc.



Fragul



Măceșul

MĂCEȘUL (*Rosa canina* L. - Fam. *Rosaceae*). S-ar putea denumi "rege al plantelor vitaminizante"!

Parcă în mod conștient ar fi fost sădit de un iluminat savant - atît de multe sînt principiile ce se găsesc în fructele lui roșii. Cităm dintre ele: vitaminele B₁, B₂, PP, K, A, acidul nicotinic sau antipelagros și în mari cantități vitamina C; zaharurile, taninul, pectinele, acidul citric și acidul malic vin să completeze paleta elementelor tonifiante ale prețioaselor fructe roșii.

● **Fructele de măceș** (*Fructus Cynosbat*). Dau un ceai tonic, plăcut la gust și vindecător. **Se prepară din două-trei linguri de fructe uscate și fărîmițate (în prealabil) care se pun la fiert un sfert de oră (15 minute), în 500-750 ml apă. După clocot se strecoară prin tifon sau pînză deasă, albă și curată, se acoperă și se ține sub capac alte 15 minute. Se îndulcește cu miere de fineață și se beau 3-4 sau 5 astfel de ceaiuri, de preferință înaintea meselor cu o oră.**

Pe lîngă însănătoșirea anemicilor și a celor astenici, acest ceai mai are și calitatea de a dizolva pietrele rinichilor, după unii autori - și pe cele din alte organe interne -, aducînd vindecări neașteptate în bolile căilor urinare.

Contribuie la slăbirea celor prea corpolenți, întrucît produce o eliminare excedentară de urină.

Reduce inflamațiile intestinale pînă la vindecare.

Normalizează secrețiile biliare. Vindecă ficatul bolnav și obosit. Dă tinerețe și suplețe corpului, întrucît vitaminele C și P redau permeabilitatea și fragilitatea caracteristică vaselor de sînge ale omului tînăr și sănătos¹.

¹ Tinerețea și sănătatea la sportivi, la iubitori ai mișcării fizice, la oameni care-și impun un regim igienic alimentar pe tot parcursul vieții sînt stări constante.



Murul

Întreaga circulație sanguină se normalizează. Bineînțeles că aceste efecte nu se obțin într-o zi-două, ci după luni și luni de cură cu acest ceai.

La țară, copiilor care au viermi intestinali, li se dă un preparat din praf de coajă de fruct curățat de sîmburi și perișori, combinat cu miere de salcîm.

MURUL (*Rubus fruticosus* L. - Fam. *Rosaceae*). Conține vitamina C în cantități îndestulătoare; de asemenea flavone, tanin, acizi organici etc.

Este recomandat persoanelor astenice la care sînt frecvente sîngerările gingiilor sau inflamațiile lor, celor cu gîtul inflamăat sau cu inflamații în cavitatea bucală.

Din frunzele de mur (*Folium Rubi fruticosi*) se prepară un ceai astringent care sub formă de gargară combate, în afara inflamațiilor mai sus enumerate și diareea. Leucoreea, boală specifică feminină care se manifestă prin scurgeri purulente, se poate trata cu succes prin metoda irigațiilor cu ceai din frunze de mur. **Dacă ceaiul obișnuit din frunze de mur (2 lingurițe de plantă la o cană de apă clocotită) nu dă rezultatele așteptate în tratamentul inflamațiilor din zona gîtului, atunci se prepară un ceai din 4 lingurițe de frunze de mur la o cană de apă în clocot și leacul astfel obținut este ideal pentru a se face gargară de 3 ori pe zi, obținîndu-se în scurt timp vindecarea.**

Acest ceai vindecă colitele, gastroenteritele și întărește stomacul.

PĂPĂDIA (*Taraxacum officinale* Web. - Fam. *Compositae*). Frunzele (*Folium Taraxaci*) sînt un laborator natural care furnizează organismelor slăbite sau anemiate, multe vitamine, dintre care cele mai importante sînt vitaminele C, D, A și B.

Consumate ca salată ele tonifică organismul repede, făcîndu-l suplu și ușor. **Infuzia se face din 2 lingurițe plantă la 250 ml apă în clocot. Se consumă 2-3 ceaiuri pe zi, de preferință după mesele principale.**

Rădăcina (*Radix Taraxaci*). Conține vitamine, inulină, tanin, rezine, acid cafeic, sterol, colină și un principiu amar foarte activ numit taraxicină. Rădăcina împreună cu frunzele dă efecte sigure, puternice, în organismele anemiate, subnutrite, datorită și conținutului în proteine vegetale și glucide.

Dar efectele cele mai remarcabile ale păpădiei sînt cele de echilibrare a funcțiilor glandulare. Toți cei care au dereglări glandulare care produc obezitate, apatie, oboseală bolnăvicioasă (nemotivată), boli ale vezicii biliare, ale ficatului, proastă circulație a sîngelui, diureză slabă, lipsa poftei de mîncare, ateroscleroză, reumatism, gută, boli de piele, stare melancolică etc., după o cură susținută cu salată de păpădie își revin la starea normală. Din primăvară pînă în toamnă, păpădia se poate găsi pe cîmp. Ea trebuie consumată mai ales atunci cînd frunzele ei devin amare, fiind mai eficiente!



Păpădia

PORUMBUL (*Zea mays* L. - Fam. *Gramineae*). Mătasea de porumb (*Stigmata Maydis*).

Bogată în vitaminele K, B₆, C și E; betaină, saponine, ergosterină, ulei volatil și glucide, săruri de potasiu și calciu.

Recomandată și persoanelor care suferă de boli ale vezicii urinare și rinichi, reumaticilor, celor care au

gută, artrism, tulburări circulatorii, colecistită, obezitate, boli cardiace, albuminurie, uricemie (boală caracterizată prin prezența acidului uric în sînge), femeilor cu ciclu neregulat sau celor care sînt în menopauză, persoanelor la care sîngerările sînt de lungă durată. Prin diureza puternică pe care o produce, ceaiul din mătasea porumbului contribuie la scăderea obezității și obținerea unui corp suplu.

Datorită conținutului suficient de mare în săruri de calciu, siliciu și potasiu, mătasea de porumb este și un important remineralizant al organismelor care au pierdut minerale în cantități mari. **Ceaiul se bea de 3-5 ori pe zi cîte o lingură și se prepară din 2 linguri mari din mătase de porumb la o cană de apă în clocot.**



Urzica

URZICA (*Urtica dioica* L. - Fam. *Urticaceae*). Frunzele de urzică (*Folium Urticae*)

Bogate în vitaminele C, K, B₁₂, A, substanțe azotoase, clorofilă, mușilagii etc.

Primăvara culegătorii de urzici găsesc cu ușurință această plantă, adevărat izvor de viață. Pe lângă efectele sale rapide de reînsănătoșire a celor anemici, urzica mai poate servi și ca medicament natural în combaterea reumatismului, a diabetului zaharat, a diareei, hemoroizilor, hemoragiilor uterine, menstruațiilor dereglate, a gutei, a hemoragiilor în general, a nisipului din rinichi, a ulcerului varicos și a supurațiilor, în diferite afecțiuni ale gurii, dizenteriei, bronșitei, seboreei etc.

Se beau 2-4 ceaiuri pe zi: 1 lingură de plantă pentru o cană de apă în clocot.

În anemii se consumă crudă, sub formă de salate. Pentru combaterea bolilor de piele sau pentru întărirea rădăcinii părului, sub formă de băi.

La țară bolnavii de reumatism sînt bătuți cu urzică ruptă proaspăt (cu toate că e mai puțin plăcută, așa e mult mai eficient!)

VIȘINUL ȘI CIREȘUL (*Cerasus vulgaris*, Mill - Fam. *Rosaceae*, *Cerasus avium* (L.) Moench - Fam. *Rosaceae*).

Cu toate că majoritatea autorilor nu recomandă în tratament decît codițele acestor fructe (*Stipites Cerasorum*), menționez că cei care fac cură de vișine și cireșe nu vor fi nevoiți să facă tratament cu ceai din codițele lor. Aceste fructe sînt încărcate de vitamine și principii active care vindecă pe cei bolnavi, dîndu-le puteri noi și întinerindu-i.

Codițele. Se pun la uscat, din timpul verii, deoarece pe lângă conținutul în vitamine, conțin un tanin de natură catehică, săruri de potasiu și derivați flavonici.



Porumbul



Cireșul și vișinul

Ceaiurile (trei lingurițe de codițe la 1 litru se fierbe timp de 30-40 minute) se beau de preferință îndulcite slab cu miere de salcîm (sau neîndulcite), dar pe stomacul gol (pentru cei care au boli de rinichi, vezică urinară), la temperatura camerei, de cîte ori se poate, chiar în loc de apă.

Acest ceai (neîndulcit) vindecă diareea, elimină nisipul din rinichi.

ZMEURUL (*Rubus idaeus* L. - Fam. *Rosaceae*). Fructele, tonice sînt bogate în vitamine, cum ar fi vitamina C și B, zaharuri, acid citric, acid malic ș.a.

Frunzele (*Folium Rubi idaei*). **Sub formă de infuzie se recomandă ca ceai curativ în afecțiuni ale aparatului digestiv (o linguriță de frunze la o cană de apă în clocot), în infecții stomacale, în hiperaciditate gastrică, diaree etc.** Datorită conținutului mare în vitamine, tanin, flavone, acizi organici constituie o adevărată farmacie naturală.

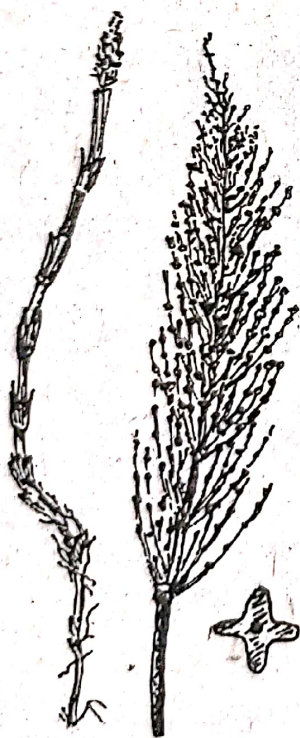


Zmeurul

CEAIURI MINERALIZANTE

Atît sportivii, cît și oamenii care lucrează în industrie, pe ogoare, ca urmare a eforturilor fizice mari, pierd o dată cu transpirația și elementele minerale, sărurile, despre care am amintit în paginile precedente.

Recuperarea acestor elemente este imperios necesară și este recomandabil ca sursa care ni le furnizează să fie cît mai naturală, ieftină și să nu încarce organele cu noxe (e vorba despre ceaiurile mineralizante!).



Coada-calului

COADA-CALULUI (*Equisetum arvense* L. - Fam. *Equisetaceae*). Această plantă a cărei formă amintește de un copac miniatural cu crengi multe și orientate în sus conține în țesuturile ei săruri necesare organismului, cum ar fi săruri de magneziu, de calciu, de potasiu, diferite principii amare, acid salicilic, compuși flavonici, ulei volatil, saponină, equisetanine etc.

Din 2 g de pulbere de plantă, anemicii, astenicii, convalescenții sau cei care prin eforturi fizice pierd zilnic cantități mari de săruri - se pot vindeca și întări. Se mai recomandă și sub formă de ceai (două linguri jumătate de plantă fărîmițată la 1 litru apă cu fierbere 15 minute), îndulcit cu orice miere.

Ceaiul e foarte bun și pentru suferinzi de inimă, gută, reumatism, boli ale pielii și ale căilor urinare, deoarece produce diureză.

Uleiul volatil pe care îl conține îi conferă proprietăți antiseptice. După unii autori, sub formă de băi, este și un bun cicatrizant, ușurînd refacerea pielii sau reducîndu-i inflamațiile.

OSUL-IEPURELUI (*Ononis spinosa* L. - Fam. *Leguminosae*). Pe lîngă multe săruri minerale, rădăcina (*Radix Ononidis*) mai conține și alte substanțe necesare sănătății, printre care și α -onocerina (alfa-onocerina), substanță de natură glicozidică, acid citric, tanin, ulei gras, fitosteroli etc.

Ceaiul de rădăcină se prepară din 2 linguri de rădăcină la 1/2 litru apă în clocot sau 4 linguri de rădăcină la 1 litru apă. Se bea de 3-4 ori pe zi, îndulcit slab, cu zahăr candel sau zahăr tos.

Pe lângă efectele de mineralizare, combate bronșitele, reumatismele, bolile de piele, cistita, calculoza renală (produce diureză), hidropizie ș.a.

PIRUL (*Agropyron repens* (L.) Pal. - Fam. Graminaeae). Ceaiul de pir se prepară din rizomii pirului (*Rhizoma Graminis*) în felul următor: într-

un sfert de litru de apă în clocot se adaugă o lingură de rizomi. Se beau 2-3 astfel de ceaiuri îndulcite cu zahăr, după mesele principale.

Datorită conținutului în vitamine cum ar fi vitaminele B și A, dar mai ales a prețioaselor săruri de siliciu și de potasiu, precum și a altor elemente, ceaiul de pir are o acțiune de remineralizare a sistemului osos. Efecte pozitive se observă și asupra rinichilor și a vezicii urinare, a bolilor de piele, de ficat și de bilă, reumatism etc. În răceli, ca și în bronșite, în stări virotice respiratorii, ceaiul de pir grăbește vindecarea datorită proprietății sale de producere a transpirației.

Aceste efecte se datorează și celorlalte principii conținute de rizomii pirului, cum ar fi: inulina, zaharurile, substanțe mucilaginoase și mai ales datorită prezenței unui ulei volatil. Pirul este ușor de procurat deoarece crește pe câmpii. Se mai numește popular albei, chir sau răgălie.

PORUMBARUL (*Prunus spinosa* L. - Fam. Rosaceae). Fructele sînt bogate în săruri de calciu și de magneziu,

zaharuri, acizi organici și vitamina C. Atît din fructe (*Fructus Pruni spinosae*), cît și din flori (*Flores Pruni spinosae*) se prepară leacuri naturale: din fructe (porumbe) - decoctie; din flori - ceai; 1 linguriță (ori fructe, ori flori) la un sfert de litru apă (din flori, infuzie); 3 ceaiuri pe zi sînt suficiente.

Pe lângă acțiunea sa mineralizantă, se folosește pentru tratamentul



Pirul



Osul-iepurelui



Porumbarul

uremiei¹, gutei², artritișmului³, a bolilor vezicii și rinichilor, ca întăritor al stomacului. Mai combate și diareea. Mustul fructelor oprește sîngerarea nasului și a gingiilor rănite. Popular i se mai spune coțobrel, spin, tîrn, porumbe, scorombar sau mărăcine.

PORUMBUL (*Zea mays* L. - Fam. *Gramineae*). Un mineralizant puternic datorită mineralelor care intră în compoziția mătăsii.

A fost descris la capitolul "Ceaiuri vitaminizante".

SALCIA (*Salix alba* L.; *Salix fragilis* L.; *Salix purpurea* L. - Fam. *Salicaceae*). **Coaja de salcie** (*Cortex Salicis*). Conține oxalați, tanin, salicină și populină (glucozizi de natură salicilică) etc.

Ceaiul din coajă de salcie este indicat atît persoanelor care au demineralizări (mai ales în combinație cu pirul și coada calului), cît și celor care suferă de reumatism și gută, acestora din urmă calmîndu-le durerile.

Se mai folosesc și florile salciei (amentii) în stările nervoase depresive, insomnii, stări de iritare nervoasă, pentru tonifierea nervilor, dar și pentru diminuarea eretismului genital.

Din coaja de salcie se prepară ceaiul prin decoctie astfel: 10 g coajă fărîmită în 200 g apă. Atenție! Nu se bea o cană, ci se consumă de 3 ori pe zi cîte o lingură de ceai. Altfel devine toxic pentru organism!

Autori de prestigiu recomandă și utilizarea externă a decoctului de coajă de salcie (în această situație decoctul se face mult mai concentrat) atît ca gargară în combaterea unor boli bucale sau ale gîtului, cît și ca baie, în tratarea hemoroizilor sau a unor ulceratii apărute pe piele.



Salcia

CEAIURI UTILIZATE ÎN TERAPIA AFECȚIUNILOR NERVOASE, GLANDULARE ȘI CIRCULATORII

Vom enumera unele din cele mai sigure și experimentate plante românești care au efecte de combatere a afecțiunilor sus-amintite. Aceste ceaiuri sînt făcute din: hamei, salcie, odolean, talpa-gîștei, mentă, tei, păducel, degețel roșu, mac, sovîrf, măghiran, levănțică, ghințură, cimbrisor, obligenă, afin, dud, nuc, fasole, păpădie, anghinare, brustur, salvie, urzică, cerențel, crușin, osul-iepurelui, mur, soc, păpădie.

Să le cunoaștem proprietățile și modul de preparare:

¹ Boală datorată nefuncționării normale a rinichilor ceea ce produce o insuficientă eliminare a ureii și a acidului uric din organism și a intoxicației, din această cauză, a sîngelui.

² Sau podagră - boală a încheieturilor care se îngroașă datorită depunerii în ele a acidului uric incomplet eliminat din corp.

³ Boală care se manifestă prin dereglări ale funcției articulațiilor datorită unor tulburări metabolice.

ANGHINAREA (*Cynara scolymus* L. - Fam. *Compositae*). **Frunzele** (*Folium Cynarae*) bogate în flavone, polifenoli, dar mai ales în cinarină, inulină, săruri de magneziu și potasiu etc. Se folosesc la prepararea unui ceai cu efecte precise în reglarea colesterolului și în scăderea procentului de zahăr din sânge. Deci, efect net pozitiv în boli endocrine (diabet) și în boli circulatorii (hipertensiune, angină pectorală)! Este indicat și în tratamentul aterosclerozei, boală foarte periculoasă, în boli digestive, enterite, constipații, hemoroizi, colite, nefrite, boli de ficat.

Ceaiul se prepară din frunze fărâmițate fin: peste o lingură de frunze se toarnă o jumătate de litru de apă în clocot. Se bea rece, îndulcit cu miere de fâneață, pe stomacul gol, pe parcursul unei zile.



Anghinarea



Busuiocul

îndulcit cu miere de tei.

BUSUIOCUL (*Ocimum basilicum* - Fam. *Labiatae*)¹. Pe măsura valorii poetice, valoarea sa terapeutică s-a impus de mii de ani. Medicina populară, dar și cea modernă, apreciază ceaiul din busuioc mai ales pentru efectul uimitor în calmarea durerilor de cap pricinuite de diverse cauze: indispoziții, oboseli, nemulțumiri, șocurile obișnuite ale zilei, neurastenie etc.

Se prepară infuzind una liguriță de plantă la o căniță de apă în clocot. Se beau la intervale de 2 ore, după-amiază, 3 căni de ceai Eficace și în combaterea diabetului, a dereglărilor funcției digestive, stări virotice, bronșite, stări de vomă, crampe, gaze etc. O baie cu busuioc dublează farmecul feminin.



Ghințura

DEGEȚELUL-ROȘU (*Digitalis purpurea* L. - Fam. *Scrophulariaceae*). Unul dintre cele mai puternice tonifiante ale mușchiului cardiac. Pulberea obținută din frunzele sale (*Folium Digitalis purpureae*) servește preparării unor tablete, prescrise anumitor bolnavi, și în cantități foarte mici, deoarece pot intoxica cordul! Doar doctorul poate permite folosirea acestui ceai sau a acestor tablete!

Ghințura (*Gentiana lutea* L.; *Gentiana punctata* L.; *Gentiana asclepiadea* L. - Fam. *Gentianaceae*). **Rădăcina** (*Radix Gentianae*) e folosită pentru prepararea unui ceai foarte eficient: **1 linguriță de rădăcină tăiată mărunt se infuzează cu un litru de apă clocotită.**



Degețelul-roșu

Cîteva linguri pe zi din acest ceai (2-3-4) vor fi suficiente pentru a da creierului obosit mai multă

¹ Atenție! Poate produce constipații de durată anumitor organisme.



Hameiul

forță.

Glicozizii și uleiul volatil sînt principiile care dau aceste efecte.

HAMEIUL (*Humulus lupulus* L. - Fam. *Moraceae*). Plantă agățătoare cultivată pe țărui.

Are acțiune sedativă și calmantă asupra sistemului nervos. Se utilizează în scopuri medicinale **conurile** (*Strobuli lupuli*) care au gust astringent și un miros specific. Despre însușirile sale anafrodisiace am mai pomenit și în paginile anterioare, de asemenea despre efectele sale pozitive în: gută, boli hepatice, reumatism, tuberculoză, trichomonas vaginalis etc.

În scopul profilaxiei bolilor nervoase hameiul se folosește ca infuzie: 10 g conuri la 100 g apă. Se bea fracționat.

ISOPUL (*Hyssopus officinalis* L. - Fam. *Labiatae*).

Cu toate că efectele ceaiului de isop sînt mai multe (antiseptic, bronhodilatator, expectorant, regulator al funcțiilor digestive etc.), efectul care interesează mai

mult este cel hipotensiv, sudorific și de vasodilație arterială. Conține: gume, substanțe amare, ulei volatil, heterozidă, colină, compuși triterpenici și sterolici.

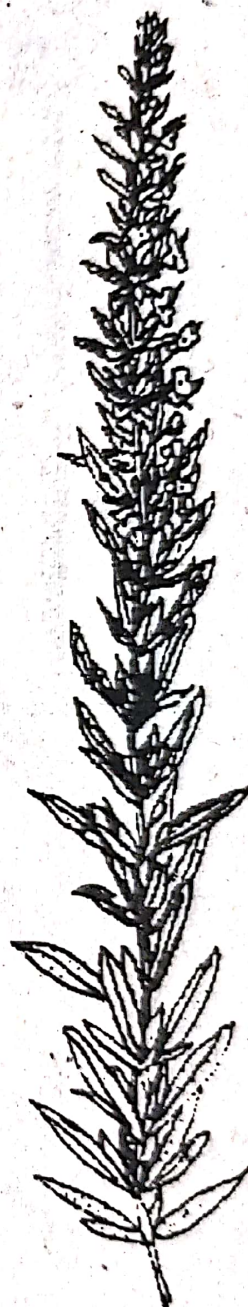
Întreaga plantă se folosește la prepararea ceaiului, dar numai în stare fărîmîțată, la o cană de 250 ml apă se infuzează o linguriță plantă. Se pot bea pînă la 4 ceaiuri pe zi, călduțe.

IZMA-BUNĂ (*Mentha piperita* L. - Fam. *Labiatae*). Una din plantele medicinale folosite din cele mai vechi timpuri.

Ceaiul se prepară prin infuzie din frunze mărunțite și anume: una linguriță frunze la o cană de 200 ml cu apă. Se pot bea 3-4 sau chiar 5 căni de ceai pe zi (se exceptează persoanele care suferă de constipație). În afară de acțiunea tonică asupra sistemului nervos, ceaiul de izmă (sau mentă, cum i se mai spune popular) e indicat în cazuri de diaree însoțită de spasme dureroase și infecții. Activează bila leneșă. Calmează spasmele stomacale și remediază tulburările digestive în fază incipientă. Mărește diureza. Alină și vindecă vărsăturile. Provoacă transpirația, ușurînd organismul în munca sa de dezintoxicare. Prin această acțiune ficatul și rinichii sînt degrevați de mari sarcini, fapt ce îi



Izma-bună



Isopul

¹ **Atenție! nu se va administra bolnavilor cu manifestări epileptice.**

determină pe unii autori să afirme că ceaiul de mentă este un bun adjuvant în tratamentul instituit în vederea eliminării nisipului și pietrei din ficat sau rinichi.

Frunzele (*Folium Menthae*) sînt bogate în ulei volatil, substanțe antiinfecțioase, minerale, tanin, hipericină, acid piruvic, acetat și valerianat de metil, mentol liber și mentonă. Se mai folosește și la băi (înviează organismul), la prepararea unor fricțiuni cu alcool foarte concentrat, în inhalații pentru cei răciți și ca apă de gură.

LEVĂNȚICA (*Lavandula angustifolia* MILL - Fam. *Labiatae*). Ceaiul din flori de levănțică se poate bea ca atare sau în combinație cu cel de măghiran și busuioc. Induce, indubitabil, într-un somn profund. E preferabil să se evite, totuși, folosirea mai multor ceaiuri (ne referim la cazuri simple).

Datorită uleiului volatil și a altor principii, cum ar fi geraniolul și linalolul, ceaiul de levănțică influențează pozitiv stările generate de conturbații ale funcțiunii cerebrale însoțite de dureri de cap și de palpitații sau alte dereglări nervoase ale inimii. **Ceaiul din flori de levănțică (*Flores Lavandulae*): la o cană de un sfert de litru de apă în clocot se pun 2 lingurițe de flori.**

Se pot bea de la 1 pînă la 3 căni pe zi. E bine să se știe că ceaiul de levănțică este eficient și în tratamentul altor boli, cum ar fi boli ale traheei, ale stomacului, bilei, rinichilor și chiar în reumatism (artrite):

MĂCEȘUL se încadrează și el în categoria plantelor indicate în aceste boli. A fost descris anterior.

MACUL DE CÎMP (*Papaver rhoeas* L. - Fam. *Papaveraceae*). În anumite faze ale unor dereglări nervoase apare și o tuse chinuitoare, seacă, cu dureri în torace. E bine, în aceste situații, să se apeleze tot la medicina naturală: un ceai din petalele macului de cîmp va "înmuiă" întîi această tuse, apoi o va opri. Nu trebuie să se înțeleagă prin aceasta că ceaiul din petalele macului de cîmp nu e bun și în bronșite, laringite (forme acute), gripe etc, ci dimpotrivă! Și pentru acestea e la fel de indicată folosirea acestui ceai. **Se prepară prin infuzie: la 1 linguriță petale, 250 ml apă în clocot; călduț, cu miere, se**

consumă una cană pe zi, fracționat.

MĂGHIRANUL (*Majorana hortensia* Moench. - Fam. *Labiatae*). Ceaiul din planta fărîmîțată se prepară dintr-o linguriță la o ceașcă de apă clocotită. Îndulcirea se face cu miere de floarea-soarelui sau cu miere



Levănțica



Macul

montană. Acest ceai nu produce nici intoxicația cordului, nici a sistemului nervos, iar somnul pe care-l dă e cel puțin de 8 ore. Și încă ceva: măghiranul, pe lângă uleiul volatil care îi dă acel miros plin de savoare, conține și vitaminele A și C.



Măghiranul



Odoleanul

OBLIGEANA (*Acorus calamus* L. - Fam. Araceae). Ceaiul preparat din rizomii¹ acestei plante are efectul unui eficace tranchilizant natural², acționînd, totodată, ca un antinevralgic natural (diminuează și chiar suprimă dureri de origine nervoasă). Aceste efecte se datorează principiului denumit azaronă și altui principiu, acorina.

Infuzie: 15 g rizomi la 200 ml apă în clocot. Se consumă cu prudență (ca și salcia, ghințura și degețelul-roșu), adică se beau 3 linguri pe zi, cîte o lingură neîndulcită, pe stomacul gol. Combate anemia, flatulențele. Este bogat în vitamina C. În popor e botezat "calm".

ODOLEANUL (*Valeriana officinalis* L. - Fam. Valerianaceae). Mai poartă numele și de VALERIANĂ.

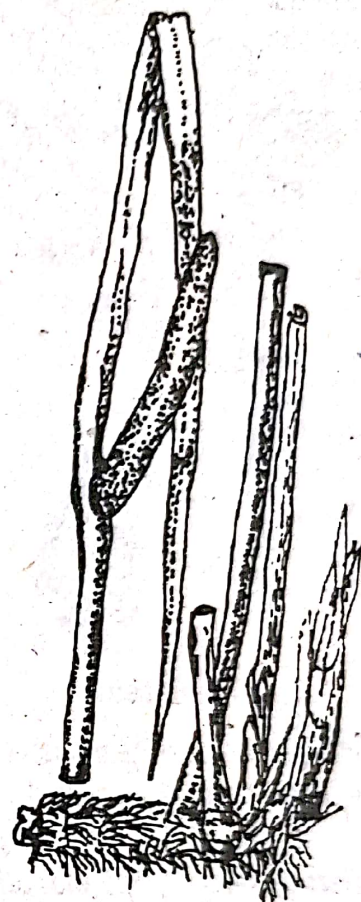
Rădăcinile (*Radix Valerianae*), bogate în așizi organici, uleiuri volatile și rezine sînt cele folosite în prepararea unui ceai foarte eficace în tratamentul unor boli cardiace care se manifestă prin palpitații (mai ales noaptea, în somn) și, în general, în bolile cauzate de dereglări ale sistemului neurovegetativ.

Ceaiul se prepară din 15 g rizomi în 200 ml apă în fierbere, consumîndu-se în cantități mici de 3-4 linguri, în 24 de ore. Datorită conținutului în formiat și valerianat de bornil, ceaiul de rizomi și rădăcini de valeriană este un sedativ nervos și un antispastic natural foarte indicat persoanelor care nu vor sau care nu pot să folosească medicamente sintetice.

Ceaiul de valeriană este indicat și în colici de origine nervoasă, în combaterea stărilor de vomă etc.

În popor i se spune iarba-pisicii sau gușa-porumbelului. Crește pretutindeni în țara noastră și se poate recunoaște ușor, după floricelele albe cu nuanță rozalie. Cei care o culeg de mai mult timp o recunosc (spre seară, cînd se întuneacă) și după mirosul specific, plăcut.

Se poate folosi fără teamă, dar e bine, totuși, ca după o cură de circa o lună de zile să fie luat



Obligeana

¹ Denumirea științifică a tulpinilor subterane.

² Suprimă manifestările bolnăvicioase ale psihicului: angoasă, halucinații, neliniști inexplicabile, tristețe, descurajare etc.

ceaiul numai în caz de criză, pentru a nu produce obișnuință.

PĂDUCELUL (*Crataegus monogyna* Jacq; *Crataegus oxyacantha* L. -

Fam. Rosaceae). Ca și odoleanul, păducelul este o plantă ideală pentru tratarea afecțiunilor nervoase care se repercutează negativ asupra funcțiunii cardiace. Acțiunea ceaiului preparat din această plantă este cea de scădere a tensiunii arteriale, de reglare a ritmului cardiac, de detensionare a sistemului neurovegetativ, de înlăturare a stării de supraexcitare a inimii sau de inhibare a stărilor emotive patologice. Dă rezultate frumoase și în tratamentul anginei pectorale, de asemenea, în dereglările ciclului menstrual. Prestigioși cercetători afirmă că este indicat în tratamentul sclerozei, boală frecvent întâlnită în prezent.

Culesul plantei nu este anevoios. Crește pe la marginea pădurilor noastre avînd și denumiri populare, cum ar fi: mărăcine alb sau gherghin. E un arbust cu ghimpi de la care culegătorii vor lua florile, frunzele și fructele, mult asemănătoare ca formă, fructelor de măceș. Fructele au vitaminele B, C și mai conțin acid citric și tartric.

Florile cu frunzele de păducel (*Flores Crataegi cum folium*), **fructele** (*Fructus Crataegi*), ca de altfel toate elementele arbustului sînt bogate în principii, cum ar fi: acidul cafeic, acetil colina, colina, ulei volatil, trimetilamină, guanină, baze purinice, acid clorogenic, steroli, cvercitol, hiperoxid, derivați flavonici, vitoxozid etc. Unii bolnavi cardiaci folosesc un

amestec de ceai de păducel cu valeriană pentru a obține efecte mai puternice. E bine ca totuși doctorul să fie acela care să avizeze, în prealabil, o astfel de măsură terapeutică!

Ceaiul de păducel se prepară prin infuzare: peste o linguriță de flori (sau fructe) se toarnă un sfert de litru de apă clocotită. Se strecoară și se îndulcește cu miere de salcîm, după preferință.

TALPA-GÎȘTEI (*Leonurus cardiaca* L. - Fam. Labiatae). Principiul amar numit leonurină, taninul, uleiul volatil, saponinele, heterozida, glucozida steroică, alcaloidul, precum și vitaminele C, E și A care se găsesc în tulpina și florile acestei plante (*Herba Leonuri*) fac din ceaiul preparat (15 g plantă tăiată mărunt la 200 ml apă) un medicament cu proprietăți de netăgăduit. Bolnavul va bea 3-5 linguri în 24 de ore.

Ceaiul din talpa-gîștei are efecte multiple mai ales în bolile care sînt de origine nervoasă. Astfel, el este indicat în tulburările nervoase ale inimii, în hipertensiune arterială (scade tensiunea), în crizelă astmaticilor, în dereglările cauzate de menopauză, în diferite stări nervoase. **Prestigioși autori români îl recomandă și în combaterea acelor balonări ale stomacului care au la bază tulburări nervoase; pentru aceasta suferindul va prepara o infuzie din părți egale de plante mărunțite din talpa-gîștei, fenicul, chimion, valeriană (20 g din fiecare), din amestec punîndu-se spre infuzare doar una lingură într-o cană de apă care, după 15 minute, se descoperă și se bea îndulcită cu ceai de tei sau coriandru.** Popular i se mai zice și iarbă flocoasă, coada-leului, cione, somnișor sau creasta-cocoșului.



Păducelul



Talpa-gîștei



Teiul

TEIUL ARGINTIU (*Tilia tomentosa* Moench, **TEIUL PĂDUREȚ** (*Tilia cordata* Mill.), **TEIUL CU FRUNZĂ MARE** (*Tilia platyphyllos* Scop - Fam. Tiliaceae)

Efectul ceaiului din flori de tei este cunoscut din antichitate (se pot folosi și bracteele¹ împreună cu florile). **Se infuzază cu 250 ml apă clocotită una linguriță de flori tei; consumat pînă la cinci cănuțe pe zi produce o stare de liniștire a sistemului nervos.** Este recomandat mai ales bolnavilor cu dereglări de origine nervoasă ale inimii. Datorită compoziției sale chimice complexe: gume, izoquercitrină, tilirozidă, acetilcolină, flavone, quercitrină, zahăr, rutozidă, colină, tanin și mucilagii, ceaiul de tei este indicat nu numai persoanelor nervoase sau cardiace, ci și celor care suferă de bronșite, ulcere.



Vîscul

VÎSCUL (*Viscum album* L. - Fam. Loranthaceae). Datorită compoziției sale (colină, acetilcolină, saponine triterpenice, acid oleanolic etc.) vîscul este unul din cele mai eficace medicamente naturale folosite în combaterea hipertensiunii. Menționăm că ultimile cercetări au dovedit eficacitatea vîscului în combaterea aterosclerozei și a tulburărilor funcției renale și, ceea ce e și mai important, vîscul combate dezvoltarea tumorilor canceroase, fiind totodată și un puternic dilatator al vaselor coronariene, un puternic antispasmodic (tuse convulsivă, astm, sughiț etc.). **Ceaiul se prepară din 2 lingurițe de plantă fărîmițată, macerată timp de 8 ore într-un sfert de litru de apă rece. După ce, bineînțeles, se strecoară, se îndulcește cu miere (de salcîm). Se pot bea 2 ceaiuri (căni mici) pe zi.** Se culege de pe arbori sau pomi de grădină, deoarece este plantă parazitară². Se recunoaște ușor după boabele ei, ca măgelele.

CEAIURI UTILIZATE ÎN COMBATEREA ANUMITOR AFECȚIUNI GANDULARE ȘI A OBEZITĂȚII

Dereglările cauzate de proasta funcționare a sistemului nervos și a glandelor sînt multiple. Una dintre acestea este și obezitatea. Vom enumera cîteva ceaiuri care, alături de tratamentul de bază instituit de medicul specialist, vor ajuta organismul bolnav să se vindece.

Păpădia, urzica, murul, osul-iepurelui, afinul, menta, anghinarea fac și ele parte din grupul

¹ A nu se confunda cu frunzele propriu-zise; bracteele sînt organele reduse, frunzulițe modificate plasate între flori și frunze.

² Fiind o plantă parazitară, vîscul este bine să fie cules de pe arbori care nu sînt toxici, cum ar fi: părul, bradul, mesteacănul, trandafirul, frasinul.

plantelor care vor servi la prepararea acestor ceaiuri, dar au fost descrise anterior. Le descriem pe celelalte.

BRUSTURUL (*Arctium lappa* L. - Fam. *Compositae*). Ca urmare a anumitor dereglări neuro-glandulare în corp se produc și unele modificări, cum ar fi scăderea cantității de transpirație, încetinirea funcțiilor pielii și apariția pe piele a diferitelor furuncule, eczeme, acnee etc., creșterea cantității de zahăr în sânge, încetinirea funcției ficatului, a rinichilor sau chiar depunere a pietrei pe aceste organe, intoxicarea sîngelui cu diferite produse toxice neeliminate etc.

Din rădăcina lipanului (așa i se mai zice brusturului) se prepară un ceai eficace în combaterea acestor dereglări organice, majoritatea de origine nervoasă.

Ceaiul se prepară astfel: într-un litru de apă în clocot se introduc 4 linguri de rădăcină bine fărîmîțată, apoi se lasă un sfert de oră, iar după răcire se strecoară și se bea neîndulcit pe parcursul a 24 de ore în cantități mici, pe stomacul gol. Datorită unor principii active ca: substanțe antimicrobiene, inulină, săruri de potasiu, ulei volatil brusturele e eficace și în bolile de piele (eczeme, acnee ș.a.) sub formă de comprese; în amestec cu rădăcină de urzică și frunze de mesteacăn, fiertura astfel obținută stimulează creșterea părului (fricțiuni pe pielea capului, după băi). Este indicat și în stări gripale.



Crușinul

CRUȘINUL (*Rhamnus frangula* L. - Fam. *Rhamnaceae*). Constipația influențează negativ corpul dar și sănătatea întregului organism și, în special, a intestinului gros. Coaja de crușin (*Cortex Frangulae*) servește ca materie medicinală preparării ceaiului de crușin, astfel: avîndu-se în vedere că o dată cu timpul (6 luni - 1 an), organismul se poate obișnui cu acest ceai, se va porni de la cantități mai mici. Exemplu: 1 linguriță de coajă fărîmîțată se opărește cu un sfert de litru de apă, iar după o înmuiere de 20 minute se fierbe la foc moderat alte 25 minute. Se bea pe stomacul gol, neîndulcit, seara, eventual dimineața următoare, în caz de constipație rebelă. Cu timpul

se poate mări doza de plantă pînă la 3 lingurițe la 250 ml apă, cu același mod de preparare.

Datorită substanțelor antrachinonice ceaiul de coajă de crușin excită atât bila cît și ficatul, intensificînd peristaltismul. Evacuarea materiei fecale se normalizează, reabsorbția la nivelul intestinului gros se normalizează, iar organismul își recapătă funcțiunile normale.

DUDUL (*Morus alba* L.; *Morus nigra* L. - Fam. *Moraceae*). Frunzele (*Folium Mori*) dau un ceai antidiabetic foarte căutat; conțin carbonat de calciu, adenină, tanin, beta caroten, arginină etc.



Brusturul

¹ Coaja trebuie să fie uscată deoarece în stare proaspătă sau ușor umedă conține substanțe dăunătoare sănătății (alcaloizi).

Infuzia se prepară cu o lingură frunze la 250 ml apă în clocot. Se bea în trei reprize pe parcursul a 24 de ore, neîndulcit, la circa o oră după mesele principale.

Eficace și în ulcere, diaree, gastrite, vezică, viermi intestinali (efect antihelmintic).



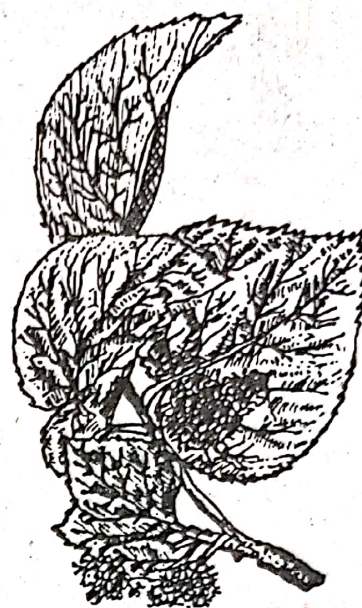
Fasolea

FASOLEA (*Phaseolus vulgaris* L. - Fam. Leguminosae): Tecile sînt cele care interesează, în acest caz. **Din ele se prepară ceaiul: timp de 20 minute se fierb în 250 ml apă 4 lingurițe de teci fărîmițate (e preferabil să fie uscate foarte tare). Această cantitate se bea în 3- reprize, pe parcursul unei zile.** Eficacitatea în combaterea diabetului (și a tuturor dereglărilor glandulare care decurg dintr-un diabet cronic, netratat) se datorează principiilor din tecile de fasole care din punct de vedere al conținutului în substanțe active rivalizează cu cea mai modernă farmacie. Vitamina C este prezentă în teci, de asemenea sărurile minerale, dar cei mai valoroși sînt aminoacizii, printre care cităm: triptofanul, asparagina, tirozina și mai ales arginina. Pe lîngă surprinzătoarele efecte obținute în combaterea bolii diabetice, ceaiul amintit e bun remineralizant, combate obezitatea, reumatismul, bolile renale, cardiace,

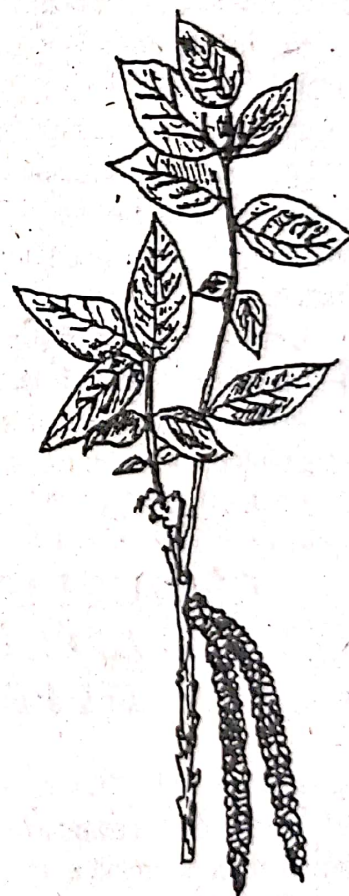
unele boli ale pielii și ale vezicii urinare. **Atenție! A nu se bea îndulcit!**

NUCUL (*Juglans regia* L. - Fam. Juglandaceae). Efectul¹ antiglicemiant² al frunzelor (*Folium Juglandis*) este cunoscut din timpuri îndepărtate și se datorează principiilor active pe care le conțin și anume: tanin, tirozină, hidrojuglonă, flavonoide, juglonă, ulei volatil, vitamina C, minerale, acid galic etc. **Ceaiul se prepară prin infuzarea cu 250 ml apă în fierbere a circa 20 g frunze de nuc uscate și fărîmițate. Din acest ceai se consumă de 3-4 ori pe zi cîte o lingură.**

SALVIA (*Salvia officinalis* L. - Fam. Labiatae). Printre manifestările care însoțesc anumite boli nervoase se înscriu dereglările ciclului menstrual, micșorarea secreției biliare, diabetul, înrăutățirea circulației sanguine,



Dudul



Nucul

¹ Ca de altfel și celelalte efecte (antirahitic, antiscrofulotic, astringent, antileucoreic).

² Scade cantitatea de zahăr din sînge influențînd pozitiv toate procesele metabolice și, bineînțeles, normalizează greutatea corporală.



Salvia

scăderea cantității de lapte la femeile care alăptează, transpirația exagerată a celor care, pe lângă boala de nervi, suferă și de tuberculoză, stări de iritare nervoasă etc.

Ceaiul de salvie datorită picrosalvinei (un principiu amar), a rezinelor, gumelor, a substanțelor esterogene, uleiului volatil, a taninului, terpenelor, cineolului, tuionei, camforului, borneolului și a altor principii active conținute de către frunzele sale (Folium Salviae) combate aceste manifestări și grăbește vindecarea. Pentru diminuarea transpirației se bea rece!

Acest ceai se prepară prin infuzarea unei lingurițe de plantă tărimățată cu 100 ml apă fiartă, bîndu-se în două reprize. Se mai folosește și ca antiseptic în gingivite, amigdalite (sub formă de gargară), în răni infectate, abcese, în febre, reumatism și stări de iritare nervoasă.

SOCUL (*Sambucus nigra* L. - Fam. Caprifoliaceae). Dereglările glandulare lasă multe urme neplăcute în organism, urme care favorizează apariția unor boli cum ar fi: guta,

reumatismul, boala de rinichi, de inimă etc.

Florile de soc (Flores Sambuci) datorită principiilor active pe care le conțin (mucilagii, tanin, amine, rutozide, ulei volatil, etilamină, zahăr, izobutilamină, sambunigrină, colină etc.) acționează ca un medicament natural puternic, provocînd o transpirație abundentă, o scădere în greutate și eliminări masive de toxine, ajutînd organismul în bolile enumerate, îndepărtînd gripa, vindecînd bronșitele, întărind corpul în fața pericolului virozelor.

Ceaiul se prepară din două lingurițe (cu vîrf) de flori la 250 ml apă în clocot. Se beau fierbinți, de trei ori pe zi, neîndulcite. Este un bun laxativ pentru cei care au constipație de origine nervoasă.

Autori de prestigiu ne învață că florile de soc se folosesc la băi, cu succes, în tratarea furunculelor și a altor infecții apărute pe piele.



Socul

CEAIURI UTILIZATE ÎN PREVENIREA ȘI TERAPIA AFECȚIUNILOR CĂILOR RESPIRATORII (ȘI PENTRU VITALIZAREA ACESTORA)

Începînd cu cavitatea nazală, faringele, laringele, traheea, bronhiile (calea respiratorie superioară) și terminînd cu plămîinii și alveolele pulmonare, zona se poate defini ca zonă a vitalității, fiind totodată și cea mai expusă contaminărilor cu microbi, viruși, agenți patogeni de toate tipurile. De aceea această zonă trebuie, în primul rînd, ferită de răceli, curenți, ploie, vînt etc. dar și vitalizată cu mult oxigen și soare prin sport, mișcare în aer liber. Atît mișcarea, cît și respirația ritmică, corectă (pe nas), soarele și unele ceaiuri medicinale vindecă, întăresc și măresc vitalitatea.

Vom enumera cîteva ceaiuri și efectele pozitive ale acestora asupra căilor respiratorii.

În categoria acestor plante se înscriu socul și macul de câmp, talpa-gîștei, plante descrise anterior. Le descriem și pe celelalte.



Feniculul



Ienupărul

FENICULUL (*Foeniculum vulgare* Mill. - Fam. *Umbeliferae*). Principiile active (zaharuri, lipide, estrogali, anetoli, ulei volatil, mucilagii, aleuronă) fac din ceaiul de fenicul un foarte căutat medicament pentru boli cum ar fi: bronșitele, astmul bronșic, faringite, laringite, ochi infectați (extern: băi, gargară). **Infuzie: 1 linguriță fructe fenicul la 500 ml apă clocotită. Se pot bea 4-5 ceaiuri îndulcite din acest preparat în 24 de ore, după mese.**

GUTUIUL (*Cydonia oblonga* Mill. - Fam. *Rosaceae*). Atît bronșitele, tusea cît și guturaiul se tratează cu succes cu ceaiul preparat din simburii de gutui (conțin mucilagii). **Infuzie: 1 linguriță de simburi zdrobiți (uscați) la o cană de apă clocotită. Îndulcirea cu zahăr ars sau miere neagră de munte.**

IARBA-MARE (*Inula helenium* L. - Fam. *Compositae*). Recomandat în bronșite și tuse violentă (dă liniște și somn adînc!), boli ale vezicii biliare, gută, viermi intestinali. Datorită uleiului volatil, a alantolactonei, inulinei și a unui principiu amar ceaiul dă rezultate bune și în boli de piele, de nervi (insomnii) și în obezitate (este diuretic).

Decoct (din rădăcinile sale): 20 g rădăcină uscată la 200 ml apă rece (se poate fierbe un sfert de oră). Se administrează 3 linguri pe zi, una obligatoriu înainte de culcare.



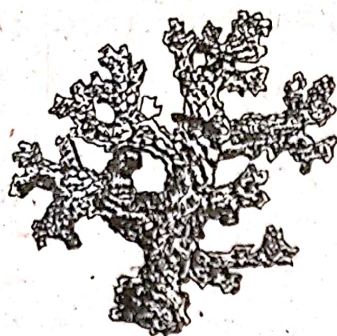
Iarba-mare

IENUPĂRUL (*Juniperus communis* L. - Fam. *Cupressaceae*). Alți ceaiuri ale cărui efecte pozitive se extind de la căile respiratorii la aparatul uro-genital: reumatism, obezitate, gută, boli digestive, anemie etc.

Bogate în iuneni, cadineni, zaharuri, ulei volatil, acid fumaric, oxalic, acetic, iuniperină (principiu amar), săruri (de calciu și de potasiu) etc. fructele ienupărului (jneapăn) dau un ceai, pe cît de eficient pe atît de ușor de preparat.

Prepararea (infuzie): 1 linguriță de fructe la 100 ml apă fiartă; se bea jumătate din cantitate dimineața pe stomacul gol (cu zahăr candel) într-un interval de 3-4 ore. Produce și eliminări de toxine, prin transpirații abundente, combate edemele renale și ciroze, anorexia, reumatismul, balonările, gută, dispepsiile de fermentație.

MUȘCHI-DE-PIATRĂ (*Cetraria islandica* L. Ach. - Fam. *Parmeliaceae*). Pe lîngă efectele sale spectaculare în ameliorarea astmului (se obțin și vindecări, după cure de ani de zile, dar cu asocierea ceaiurilor de



Mușchiul de piatră

ienupăr și muguri de pin) este eficață și în insuficiențe pancreatice, stări de vomă, vărsături, laringite.

Conține lichelină și izolichelină, zaharuri, mucilagii, acid cetraric, principiu amar.

Prepararea și administrarea (infuzie): 1 linguriță plantă la un sfert de litru apă în clocot. Se combină cu un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se beau trei ceaiuri pe zi.

substanțe rezinoase, pectine, asparagină, mucilagii, amidon, acizii uronici, etc.

Macerat: 1 lingură rădăcină în 250 ml apă neîncălzită. După 30 minute se strecoară, apoi se adaugă cîteva grame de bicarbonat de sodiu pentru a-i anihila causticitatea. Se consumă în patru reprize pe parcursul unei zile.



Pătlagina

PĂTLAGINA (*Plantago lanceolata* L.; *Plantago major* L.; *Plantago media* L. - Fam. *Plantaginaceae*). Datorită unor principii active ca: acid polivronic, tanin, mucilagii, pentazone, carotene, filochinonă, aucobozidă, pectine, planteoză, vitamina K, ceaiul are indicații în astm și bronșite, traheite, laringite, ulcer varicos, hipertensiune, hemoragii, diaree, colesterol mărit etc.

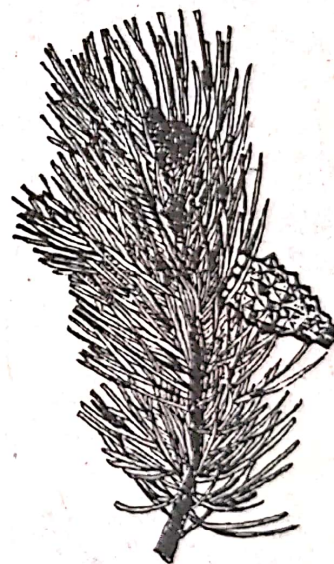
Infuzie: 1 lingură frunze fărîmîțate (uscate) la 200 ml apă clocotită; se îndulcește cu zahăr, bîndu-se o lingură la 2 ore pe stomacul gol.

PINUL (*Pinus montane* Mill.; *Pinus silvestris* L. - Fam. *Pinaceae*). **Mugurii de pin** (*Turiones Pini*) sînt cei care se folosesc pentru prepararea celui ceai vindecător, cu efecte atît de precise și rapide asupra tuturor afecțiunilor pulmonare¹, bronșice (mai ales), ale traheei, laringelui sau faringelui.

Este unul dintre puținele ceaiuri care acționează și asupra rinichiului, aproximativ cu aceeași forță ca și asupra căilor respiratorii. El vindecă și unele boli ale aparatului urogenital cum ar fi: uretrita², cistitele³,



Nalba-mare



Pinul

¹ Se exclud afecțiunile netratate, ajunse în faze primejdioase care necesită intervenții chirurgicale grele și tratamente îndelungate cu medicamente moderne și sintetice.

² Uretrita e o boală care se manifestă prin inflamarea uretrei: canalul prin care se elimină urina din vezica urinară.

³ Boală a vezicii urinare manifestată prin inflamarea acesteia (nu e boală strict feminină!).

pielita¹. Principiile active ale mugurilor sînt rezinele și uleiul volatil (foarte necesar sănătății).

Infuzie: 1 linguriță muguri la 250 ml apă. Îndulcirea cu miere neagră (montană). Se pot bea și 5 sau chiar 6 cănuțe mici într-o zi. Ceaiul se bea fierbinte.

Cura trebuie să fie de cel puțin 6 luni, 1 an. După cură întregul aparat respirator se întreamează, corpul devine elastic, viguros, crescînd totodată randamentul și rezistența la eforturi fizice.



Plămînarica

PLĂMÎNĂRICA (*Pulmonaria officinalis* L.- Fam. Boraginaceae). Are acțiune vindecătoare asupra bronhiilor și a laringelui, dar și asupra intestinelor (cazuri de scaun dereglat), indicat în reumatism și ulcere etc. datorită unor principii active ca saponina, săruri de potasiu, tanin, acid silicic, mucilagii, alantoina. Este și un bun remineralizant.

Infuzie: 1 lingură plantă la un sfert de litru de apă fiartă; 3-4 ceaiuri pe zi, după mese, îndulcite cu miere polifloră.



Plopul

PLOPUL (*Populus nigra* L.- Fam. Salicaceae). Ceaiul din muguri de plop e un excelent expectorant natural, cu efecte liniștitoare în tusea bolnavilor de bronșită.

Principiile active conținute în acest ceai sînt: salicina, taninul, populina, tectocrisina, uleiul volatil, crisina, glucozizi și fac din acest ceai și un leac foarte căutat pentru vindecarea reumatismului, a rănilor provenite din arsuri grave (băi), a hemoroizilor și a bolilor renale.

Infuzia se prepară dintr-un sfert de litru apă în clocot și o linguriță muguri. Ceaiul rezultat se bea în două reprize.



Podbalul

PODBALUL (*Tussilago farfara* L.- Fam. Compositae). Inulina, nitratul de potasiu, sterolii, taninul și tusilagina îl fac foarte eficace în emfizem pulmonar, astm, bronșite vechi, laringite, faringite

etc.

Se folosesc pentru ceai florile și frunzele.

Infuzie: 10-15 g plantă (frunze sau flori) la 200 ml apă în clocot. **Prudență la administrare!** 4 lingurițe la 4 ore, neîndulcit, după mese, la o jumătate de oră.



Rostopasca

ROSTOPASCA (*Chelidonium majus* L.- Fam. Papaveraceae). Ceaiul se bea cu precauțiune datorită unor alcaloizi (substanțe toxice) conținute de către plantă, cum ar fi: sanghinarina, protopina, chelidonina, hemochelidonina, chelitrina. Calmează tusea cea mai violentă și durerile de ficat.

¹ Stare de infecție a rinichilor datorată mai multor cauze.

Vindecă anghina, bronșitele, boli de piele (tuberculoza pielii), bila și este antitumoral.

Infuzie: o jumătate de linguriță plantă fărâmițată fin la 200 ml de apă fiartă, din care se bea o lingură la 3 ore: cantitatea pentru o zi.

SCAIUL-VÎNĂT (*Eryngium planum* L.- Fam. Umbelliferae). Expectorant excepțional în tuse și bronșite. Conține saponine.

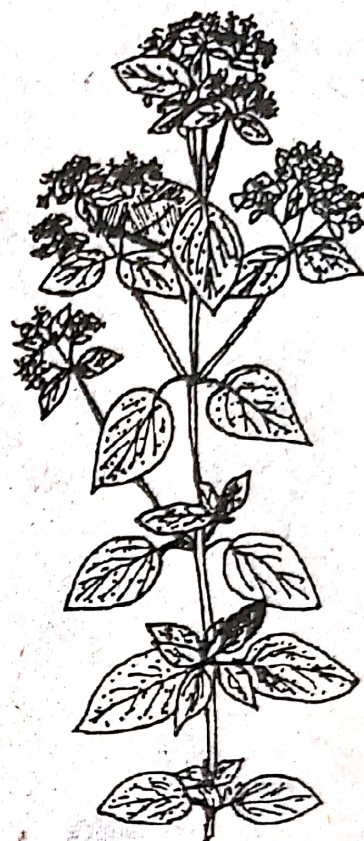
Decocția: 10 g plantă fărâmițată lăsată în 200 ml apă rece. Apoi se strecoară și se îndulcește cu miere de fîneață; se beau 3-4 linguri pe zi.



Scaul-vînat

SOVÎRFUL (*Origanum vulgare* L.- Fam. Labiatae). Conținutul în principii ca: timol, carvacrol, ulei volatil face din ceaiul de sovîrf un efice medicament natural al bronșitelor, astmului (bronșic), tuse violentă, eficacitatea lui extinzîndu-se și asupra bolilor de stomac (gastrite hipoacide).

Se folosesc 20 g din toată planta înflorită, fărâmițată, la un sfert litru apă fiartă (sau 300 ml). Se beau cîte 4 linguri înainte de masele principale, neîndulcit.



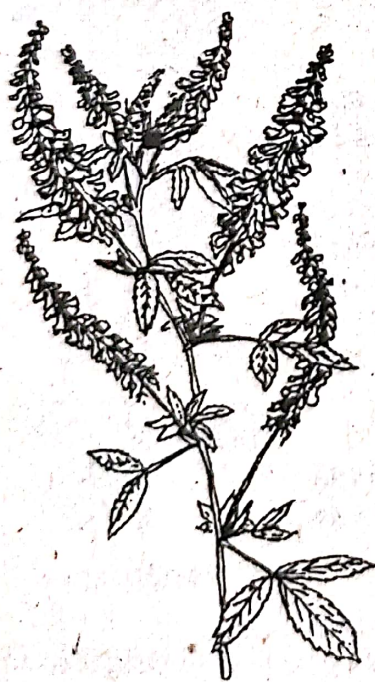
Sovîrful

SULFINA (*Melilotus officinalis* Medik.- Fam. Leguminosae)

Multe sînt indicațiile ceaiului preparat din flori de sulfină (*Flores Meliloti*): tratarea bronșitelor, a astmului bronșic, a hepatitei cronice, a unor răni, a unor boli de ochi, abcese (sub formă de băi) și chiar tratamentul bolilor de rinichi și a hipertensiunii arteriale.

Florile conțin principii active ca: acid cumarinic, glucoză, tanin, melilotizida.

Se prepară sub formă de infuzie: 1 linguriță flori la 200 ml apă clocotită. Nu se îndulcește. Se pot bea 2 ceaiuri pe zi, după mese, la o oră.



Sulfina

TREI-FRAȚI-PĂȚAȚI (*Viola tricolor* L.; *Viola arvensis* L.- Fam. Violaceae). Planta (fără rădăcină) conține Vitamine (A și C), rutină, violină, saponine triterpenice, compuși salicilici, tanin, gume etc., ceea ce face ca ceaiul rezultat din această plantă să combată cu succes, pe

lîngă afecțiunile bronșice, pe cele de piele și pe cele renale.



Trei-frați-pățați

Ceaiul se consumă sub formă de infuzie: 1 linguriță (cu vîrf) de plantă uscată bine, la un sfert litru apă în clocot, neîndulcit, seara, la culcare iar dimineața (înainte de ora 11), pe stomacul gol.

UNGURAȘUL (*Marrubium vulgare* L.- Fam. *Labiatae*). Eficace în astmă, tuse, bronșite, boli de piele, anemie datorită unor principii ca: marubina, acid ursolic, saponine, tanin, ulei volatil. Mai e eficace în dereglarea pulsațiilor cardiace și în combaterea stărilor virotice.

Ceaiul: se folosește o linguriță plantă la o cană cu apă fiartă, bîndu-se 3 astfel de ceaiuri pe stomacul gol.

CEAIURI UTILIZATE ÎN TERAPIA AFECȚIUNILOR DIGESTIVE

Despre importanța organelor digestive, ar fi în plus orice comentariu. Prin tractusul digestiv¹, adică gura, faringele, laringele, esofagul, stomacul, intestinul subțire, cel gros (colonul), precum și prin glandele anexe² (bineînțeles că mai sînt și alte organe³), hrana este ruptă, mestecată, umezită, înghițită, digerată, asimilată și defecată. De sănătatea acestor organe depinde sănătatea corpului nostru⁴.

Pe lîngă regulile generale de igienă este bine să știm că plantele medicinale contribuie la vitalizarea acestor organe și, atunci cînd e cazul, la însănătoșirea lor.

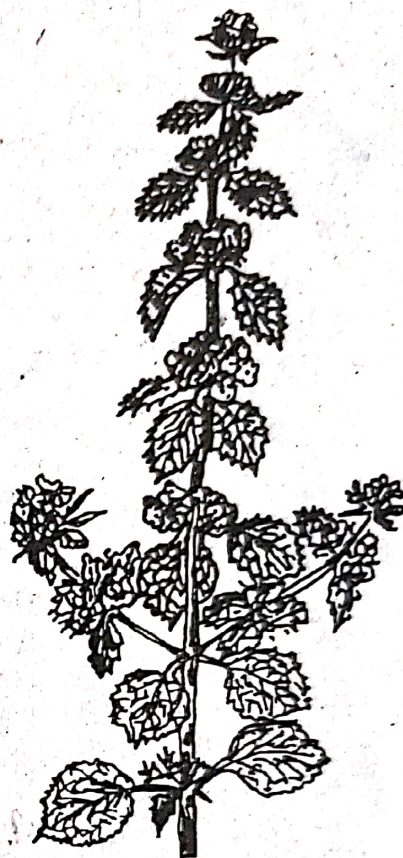
Pentru cei interesați vom descrie efectele tămăduitoare ale cîtorva din cele mai verificate plante românești de leac. Printre acestea se află și **coada-calului, izma, obligeana, nalba, feniculul, sulfina, gălbenelele, anghinarea, măceșul, iarba-mare și porumbarul - descrise anterior.**

Facem, în continuare, descrierea celorlalte:

ANASONUL (*Pimpinella anisum* L.- Fam. *Umbeliferae*). Principii cum ar fi: zaharuri, lipide, anetol, ulei volatil, minerale etc. îl fac un apreciat medicament natural, indicat în balonări de stomac, boli de pancreas și intestine, lipsă a poftei de mîncare, paraziți intestinali, bronșite.



Anasonul



Ungurașul

¹ Adică aparatul digestiv.

² Glandele anexe sînt acele organe cu funcție de structură glandulară care furnizează tractusului substanțele necesare deglutiției, digestiei, absorbției și defecației normale. Ele sînt: glandele salivare, glanda parotidă, glanda submandibulară, sublinguală, ficatul (cu vezica biliară), pancreasul.

³ E vorba de limbă și de dinți.

⁴ Ca de altfel și de sănătatea celorlalte organe, aparate și sisteme etc., organismul fiind un tot unitar.



Cicoarea

Ceaiul: se pune o linguriță (fructe) la 350 ml apă în clocot (infuzie). E bine să se consume doar 150 ml din ceai, deci 50 ml de 3 ori pe zi, combinat cu lapte dulce și cu ceai de chimen.

CICOAREA (*Cichorium intybus* L.- Fam. Compositae). Datorită inulinei, a acidului cichoric și a altor principii active acest ceai vindecă boli cum ar fi: bolile bilei și bila leneșă, hepatita cronică, constipația rebelă, boli de intoxicație ale pielii.

Într-un sfert de litru apă rece se lasă la macerat 2-3 lingurițe plante (inclusiv rădăcina)¹. După un clocot scurt se strecoară și se bea fierbinte, îndulcit cu miere; 3-4 ceaiuri pe zi, cu o oră înainte de masă.

CHIMENUL (*Carum carvi* L.- Fam. Umbelliferae). Uleiul volatil (deosebit de eficace) face din acest ceai un medicament valoros în afecțiuni ca: enterocolite, balonări, colici (gastro-intestinale), inapetență², infecții stomacale și intestinale, tuse și micțiune³ slabă.

Se pun 2 lingurițe de semințe în 300 ml apă fiartă (infuzie). Se bea de 4 ori pe zi, îndulcit cu miere de coriandru, tei, salcâm.

CIMBRIȘORUL (*Thymus serpyllum* L.; *Thymus vulgaris* L.- Fam. Labiatae). Conține principii amare și un ulei volatil prețios pentru sănătate. Deosebit de eficace în stimularea ficatului, stomacului și în calmarea nervilor (băi).

Indicat în astm, bronșite, guturai, tuse convulsivă, eliminarea viermilor din intestine, infecții ale pielii, reumatisme, anemie, dereglări nervoase.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe plantă la un sfert litru apă fiartă; se beau 2-3 cănițe pe zi.

COADA-RACULUI (*Potentilla anserina* L.- Fam. Rosaceae). Conține multe principii printre care enumerăm mucilagiile, săruri (minerale), taninul, flavonele, uleiul volatil, substanțe amare. Datorită acestui prețios conținut, ceaiul de coada-racului combate cu succes durerile de stomac, diareea, inflamațiile intestinale, anemia, reumatismul, ulcerațiile pielii, ciclul dereglat.



Chimenul



Cimbrisorul

¹ Se culege la înflorire.

² Sau anorexie. Stare bolnăvicioasă caracterizată prin lipsa poftei de mâncare și chiar prin aversiune față de orice aliment.

³ Eliminarea urinei.



Coadă-racului

(purifică sângele), combate viermii intestinali, bolile vezicii urinare și este un regulator al ciclului menstrual.

Ceaiul se prepară din circa 500 ml apă clocotită peste 2 linguri cu vîrf din plantă, fără rădăcină (preferabil flori). Se bea cu căni mici timp de 24 ore.



Coriandrul

CORIANDRUL (*Coriandrum sativum* L.- Fam. Umbeliferae). Vindecă, datorită geraniolului, terpinenului, pectinelor, uleiului volatil etc. diferite tulburări ale funcției digestive, lipsa pozei de mîncare; elimină viermii din intestine (**pentru aceasta se face infuzie de 10-15 g plantă la o cană de apă fiartă care se bea deodată pe stomacul gol, neîndulcită**).

Se infuzează o linguriță fructe la un sfert litru sau 300 ml apă fiartă. Se îndulcește cu miere (salcîm sau fîneață). Această cantitate se bea după, dar și înainte de mese (alternativ), de 3 ori pe zi.

INUL* (*Linum usitatissimum* L.- Fam. Linaceae). Conține principii active care se întîlnesc mai rar la alte plante. Exemplu: acid galacturonic, protide, heterozide, lipide, mucilagii. **Ceaiul se prepară numai din semințe astfel: 3 lingurițe se țin în apă călîie o oră (circa 80-100 ml apă). E bine să se bea seara, înainte de culcare, fără să se consume hrană și fără a fi îndulcit maceratul. Sub această formă**



Coadă-șoricelului



Inul

îndulcesc, deoarece au destulă dulceață naturală datorită procentului mare de zaharuri, glicirizină. Mai conține și licviritină, hormon estrogen, manitol, nucină, acid glabric și vitaminele B.



Mușetelul

intestinul gros (constipație) se ia o doză de 1 lingură de semințe de

este indicat în cele mai dificile scaune (constipații). Adăugînd încă o linguriță la aceeași cantitate de apă efectul său va fi și mai bun, ajutînd pe cei care suferă de vezică urinară.

LEMNUL-DULCE (*Glycyrrhiza glabra* L.- Fam. Leguminosae). Combate constipațiile rebele, traheitele, bronșitele, faringite, reumatism, nisip sau piatră la ficat (sau rinichi), dereglări de ciclu (menstre).

Ceaiul: la un sfert litru apă clocotită se adaugă o linguriță (cu vîrf) din rădăcina fărîmițată. Se beau 3-4 ceaiuri, după mese. Nu se



Lemnul-dulce

MUȘETELUL (*Matricaria chamomilla* L.- Fam. Compositae). Datorită unor principii ca azulenul, uleiul volatil, rezine, matricina, epigenina, umbeliferonă etc. este indicat în boli ca: enterocolită¹, gastrite, colici (dureri), diaree, infecții ale organelor interne (digestive și de excreție), menstruații dureroase, iar extern (ca băi) în infecții bucale, oculare, dentare, vaginale, hemoroidale, diferite eczeme, scurgeri (organe sexuale), inflamații ale pielii, arsuri și complicațiile acestora, dermatoze inflamatorii, prurit², șezut etc.

Se face o infuzie din 1-2 lingurițe flori la un sfert litru apă fiartă și se beau 3-5 ceaiuri în 24 ore, îndulcit cu zahăr.

MUȘTARUL ALB (*Sinapis alba* L.- Fam. Cruciferae). Pentru o epurare perfectă a materiilor staționate în



Muștarul-alb

¹ Inflamație intestinală.

² Senzație de mîncărimă (de origine nervoasă).

muștar alb (preferabil cu o cană de apă) după ce bineînțeles s-a continuat cu doze descrescînde: 3-2-1 zile pînă ce constipația încetează de a mai apare. După dispariția constipației, preventiv (dar și curativ!) se va lua o dată pe săptămînă (o singură zi) 1 lingură (doza de la început). Sinalbina, mirozina și prețioasele mucilagii sînt principiile care fac din aceste semințe unul din cele mai eficiente medicamente naturale indicate în tratamentul constipațiilor cronice.



Pelinul

PELINUL (*Artemisia absinthium* L.- Fam. *Compositae*). Principiile active (azulen, artamarină, tuionă, ulei volatil etc.) îl fac eficient în: lipsa poftei de mîncare, constipații, stomac leneș, gastrite (aciditate scăzută), rinichi, gută, iar extern (băi) plăgi pe piele, hemoroizi, viermi (băi de șezut), degenerări ale mucoasei vaginale (spălături) etc.

Se pune o linguriță de plantă (întreagă) în 250 ml apă fiartă. E bine să se bea neîndulcit (cu toate că e foarte amar), între mese.

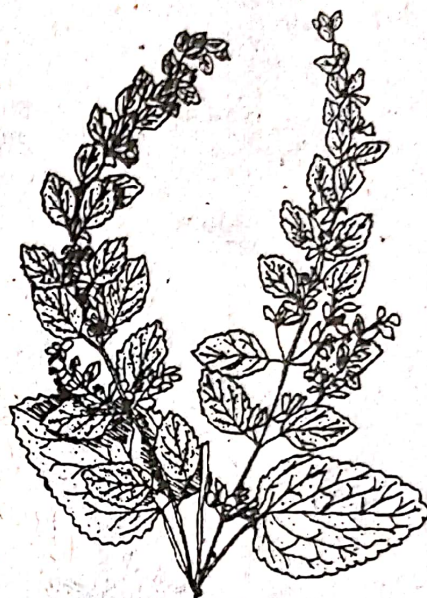
ROIȚĂ (*Melissa officinalis* L.- Fam. *Labiatae*). Citrolul, geraniolul, taninul, uleiul volatil, linalolul, un principiu amar, acidul cafeic etc. îi dau

proprietăți medicinale deosebite. De aceea este indicat în afecțiuni ca: bilă leneșă, colită (forme cronice), boli de origine nervoasă ale intestinelor și stomacului manifestate prin dureri, stări de greață, anemie etc. Este și un excelent leac al dereglării nervilor simpatici. Se mai folosește și pentru îngrijirea diferitelor răni de pe piele (băi și cataplasme).

Ceaiul: la 150-200 ml apă fiartă se adaugă (pentru infuzare) o linguriță de plantă (frunze). Se pot bea 2-3 cealuri pe zi îndulcite cu zahăr (puțin).

SALCÎMUL (*Robinia pseudacacia* L.- Fam. *Leguminosae*). Acacina, glucozidele flavonice, robinina și uleiul volatil îl înzestrează cu puteri tămăduitoare în: ulcer duodenal și stomacal, gastrite și usturimi stomacale.

Se face o infuzie dintr-o lingură de flori la 200 ml apă fiartă; se bea fracționat - o cană de 2-3 ori pe zi, îndulcit cu miere.



ROIȚA



Salcîmul



Sunătoare

SUNĂTOARE (*Hypericum perforatum* L.- Fam. *Hypericaceae*). Datorită unui conținut valoros în principii active (hipericină, hiperină, rutină, galactoză, flavone, ulei volatil, cvercitol, cvercitrină, colină, saponine, caroten) și vitamine (PP și C), ceaiul de sunătoare este indicat în boli ca: colită (cronică), hepatite (cronice), ulcer gastric, afecțiuni ale vezicii biliare, ale urechii (ca ulei, preparat de sunătoare), calmant al diferitelor leziuni pe piele (sub formă de spălături), gingii bolnave (ca gargară și apă de gură).

Se infuzează o lingură de sunătoare (toată planta, cu flori) în 200 ml de apă fiartă. Îndulcire cu miere. Se beau 3-4 ceaiuri pe zi, între mese.



Țintaură

ȚINTAURĂ (*Centaurea umbellatum* Gilib. - Fam. *Gentianaceae*). Conține: minerale, rezine, eritricină, principiu amar, eritaurină etc. fiind indicată în bilă leneșă, ficat, febre, anemii. Se prepară o infuzie dintr-o linguriță (cu vîrf) de plantă uscată (fărîmitată în prealabil), la 300 ml apă fiartă. Se beau 1-2 cănițe îndulcite cu zahăr.



Urzica-moartă

URZICA-MOARTĂ (*Lamium album* L. - Fam. *Labiatae*). E indicat în tratarea unor tulburări gastrice sau abdominale manifestate cu diaree.

Ceaiul: 1 linguriță de plantă se infuzează la 250 ml apă fiartă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi îndulcite cu miere. Mucilagiile, uleiul volatil, sărurile de potasiu, flavonele, saponinele și taninul îl fac valoros și

în tratarea hipertrofiei de prostată, a bronșitei, insomniei, leucoreei (spălături).

CEAIURI UTILIZATE ÎN TERAPIA AFECȚIUNILOR RENALE ȘI A AFECȚIUNILOR CĂILOR URO-GENITALE

Una din cele mai importante funcțiuni ale organismului și anume eliminarea materiei toxice de consistență fluidă (urina) pe de o parte, iar pe de altă parte a celei reproducătoare-erotice, este asigurată de către aparatul genito-urinar.

Vom enumera o serie dintre cele mai importante plante medicinale românești care au acțiune benefică asupra organismului, ajutîndu-l să învingă bolile aparatului uro-genital.

Din categoria acestor plante fac parte și: *coada-racului*, *măceșul*, *porumbul*, *cozile de cireșe*, *inul*, *urzica*, *fragul*, *iarba-mare*, *ienupărul*, *păpădia*, *pinul (mugurii)*, *șalvia* și *talpa-gîștei*, plante descrise în paginile anterioare, dar mai fac parte și altele pe care le descriem, după cum urmează:

ALBĂSTRELELE (*Centaurea cyanus* L.- Fam. *Compositae*). Cianina, mucilagiile, taninul, centaurina, glucozidul și alte principii active fac din acest ceai un medicament natural indicat în boli de rinichi și de vezică, dereglări ale funcțiunii digestive, diaree, dar și în combaterea stărilor de oboseală ale ochilor



Albăstrelele

(comprese).

La 350 ml apă clocotită se adaugă 2 lingurițe (rase) de flori de albăstrele. Se lasă vasul acoperit timp de un sfert pînă la o jumătate de oră apoi, după strecurare, se îndulcește cu zahăr candel sau orice zahăr. Cantitatea astfel preparată va fi băută în două rînduri: dimineața și seara (numai pe stomacul gol!).

BRUSTURUL (*Arctium lappa* L., Fam. *Compositae*). Cunoscut și sub denumirea de lăpuc sau lipan, conține substanțe antiseptice, săruri de potasiu, inulină, ulei volatil. Modul de preparare diferă procedural față de ceaiul similar descris la capitolul "Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor nervoase, glandulare și circulatorii", în sensul că acesta e mult mai concentrat.

Într-o jumătate litru de apă fiartă bine se pun două linguri de rădăcină uscată, fărîmîțată și se lasă acoperit vasul timp de 15 minute. După strecurare se bea în 4 reprize, neîndulcit, cu o oră

înaintea meselor.

E cam amar, dar e unul din cele mai eficace leacuri pentru o serie de boli care se manifestă, de multe ori, concomitent: boli de rinichi întovărășite de boli ale pielii (eczeme, furuncule, acnee), diabet, boli ale bilei; slabă rezistență față de temperaturi scăzute soldate de multe ori cu răceli, gripe, boli de ficat și alte dereglări (eventual cardiace) rezultate din proasta funcțiune a rinichilor.

CIUBOȚICA-CUCULUI (*Primula officinalis* (L.) Hill., *Primula elatior* (L.) Grufb. - Fam. *Primulaceae*). Rădăcina de ciuboțica-cucului conține saponozide, ceea ce face ca ea să fie un bun medicament natural în anumite boli de rinichi și de vezică, efectul acesta terapeutic fiind completat și de alte efecte, cum ar fi producerea unei abundente transpirații (deci eliminări masive de toxine), efecte de calmare a sistemului nervos și efecte de reglare a activității gastrointestinale.

Ceaiul: 4-5 g rădăcină bine uscată și fărîmîțată se înmoaie și se fierb într-o cană de apă obținîndu-se un decoct. Din ceaiul rezultat se consumă 3-4 linguri pe zi.

MERIȘORUL (*Vaccinium vitis idaea* L. - Fam. *Ericaceae*). Conținînd ericolină, arbutozid, săruri minerale, hidrochinonă, tanin, vitamine etc. ceaiul vindecă boli ale vezicii urinare (cistite) și ale rinichiului (pielite); este



Brusturul



Ciuboțica-cucului



Merișorul



Traista-ciobanului

indicat totodată și în reumatisme, gută, fiind unul din ceaiurile cu efecte foarte puternice.

În 150 ml apă proaspătă (și rece) se lasă timp de 15-20 minute două lingurițe (cu vîrf) de frunză de merișor uscată și fărîmițată. După acest timp se strecoară, iar frunzelor rămase li se adaugă încă 100 ml apă în clocot și se fierbe circa 15 minute. Se lasă vasul acoperit alte 10 minute, iar după strecurare se amestecă cele două lichide. Se îndulcește cu zahăr candel, la un interval de 2-3 ore se ia cîte o lingură pe stomacul gol.



Mesteacănul

MESTEACĂNUL (*Betula verrucosa* Ehrh.- Fam. *Betulaceae*). Datorită unor principii ca mucilagii, saponine, tanin¹, rezine, ulei volatil, betulozidă, zaharoză etc. acest ceai combate cu succes deosebit bolile renale și piatra de la rinichi (nefrite, edeme renale și cardiace), reumatismul, colesterolul, diferite infecții organice.

Se pun 4 lingurițe de frunze de mesteacăn (fărîmițate, bine uscate) la 200 ml apă în clocot, se lasă o jumătate de oră apoi se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se bea îndulcit cu miere, fracționat, înaintea meselor, cu circa 2 ore.

PIRUL (*Agropyron repens* (L.) Pal. - Fam. *Gramineae*). Ceaiul conține mai multe principii² și pe lângă efectele de remineralizare ale oaselor este un excelent leac pentru boli ca: cistite, boli renale, reumatism, gută, bronșite, toxice în corp, sensibilitate în răceli.

Una lingură cu vîrf de rizomi³ de pir (uscați și bine fărîmițați) se fierb în 200 ml apă timp de cîteva minute. Se strecoară, îndulcindu-se cu zahăr tîos.

TRAISTA-CIOBANULUI (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik - Fam. *Cruciferae*). Conține colină, amine, tiramină, acetilcolină, derivați fenolici, glucozide, acid protocatehic, săruri de potasiu. Vindecă mai ales bolile rinichilor și complicațiile rezultate din netratarea acestor boli, dereglările tensiunii, hemoragii uterine,

¹ De natură pirocatehnică.

² Vitamina A și B, săruri de potasiu, acid salicilic, fructozane, saponine, mucilagii, ulei volatil etc.

³ Tulpini subterane.

cicluri dureroase, dar și alte boli (exemplu: anghină pectorală).

Preparăm o infuzie din: 200 ml apă în clocot, adăugăm o linguriță plantă uscată. Ceaiul rezultat se bea îndulcit slab cu miere (salcâm).

TURIȚA-MARE (*Agrimonia eupatoria* L.- Fam. *Rosaceae*). Uleiul volatil din această plantă, cvercitrina, acidul ursolic, taninul, precum și o serie de vitamine cum ar fi: vitamina C, K și acidul nicotinic (precursorul vitaminei PP) îi dau însușiri curative într-o serie de boli ale aparatului urinar, dar eficacitatea sa se arată mai ales în calculoza renală (și cea biliară) și în complicațiile ivite din proasta funcționare a rinichilor. Mai este indicat în boli de stomac și intestine leneșe, diaree, unele boli de piele manifestate prin mâncărime (urticarii).

La un sfert de litru de apă în clocot se pune o linguriță cu vîrf de plantă uscată și fărîmițată. Această cantitate se bea de dimineața pînă seara, ușor îndulcită cu miere de salcâm (pe stomacul gol).



Turița-mare



Gălbenelele

CEAIURI UTILIZATE ÎN TERAPIA UNOR AFECȚIUNI ALE PIELII

Vom reda modul de preparare (și folosire) a unora dintre ceaiurile cele mai eficace în combaterea afecțiunilor pielii, menționînd că despre unele plante (care sînt indicate și în tratamentul acestor afecțiuni), am mai vorbit¹ în paginile precedente. Acestea sînt: **mușetelul, brusturile, plopul, levănțica, ciuboțica-cucului, rostopasca, ungurașul, salcia, nalba, coada-șoricelului, săpunarița, trei-frați-pătați, socul, sulfina, iarba-mare, țintaura, urzica**. Le descriem și pe celelalte.

GĂLBENELELE (*Calendula officinalis* L.- Fam. *Compositae*). Principiile amare, carotenul, rezinele, gumele, calendulina, mucilagiile, saponinele, acidul malic, vitamina C fac din acest ceai un bun medicament al unor boli ca ulcerul (gastric și duodenal), enterocolite, dischinezie biliară și bilă leneșă, boli de ficat.

Extern se folosește prin aplicarea florilor, ca pansament, direct pe ulceratii, acnee², degerături, arsuri, răni durabile, plăgi purulente etc.

La un sfert de litru de apă clocotită (sau 300 ml) se pun 2 lingurițe cu vîrf de flori obținîndu-se o infuzie. Se pot bea 3-6 linguri pe zi, neîndulcite, pe stomacul gol, înainte cu o jumătate de oră de

¹ Descriind modul de preparare, folosință, efectele, compoziția etc.

² Sau coșuri.

masă. Băut este eficace în combaterea bolilor interne sus-amintite. Pentru leucoree și trichomonas vaginalis - spălături: 10 grame flori la 100 ml apă clocotită, răcită și strecurată.

Spălăturile zilnice combat tricomonasul, hemoroizii, metroragiile¹, leucoreea².

RĂCHITANUL (*Lythrum salicaria* L.- Fam. *Lythraceae*). Principiile active: colină, salicarină, lawsonă, derivați flavonici, ulei volatil, glucozid îl fac eficient în leucoree, ulcer varicos³, dizenterie, hemoragii intestinale sau gastrice.

Preparăm (pentru uz intern) o infuzie dintr-o cană de apă clocotită la care se adaugă una linguriță de plantă; se beau 3-4 ceaiuri pe zi.

Extern: pentru băi, comprese, irigații (se dublează cantitatea de plantă conform rețetei de mai sus).

SĂPUNARIȚA (*Saponaria officinalis* L.- Fam. *Caryophyllaceae*). Datorită principiilor conținute (saponarină, saponine triterpenice, flavone, glucide, gîpnosegină) este eficace în boli datorate insuficienței eliminări de toxine (slabă funcționare a rinichilor și înmagazinarea toxinelor în corp, reținerea apei în țesuturi etc.) și în bile leneșe sau în bronșite, oxiurază, eczeme, plăgi etc.

Ceaiul se prepară astfel: 1. Pentru uz intern:

a/ se macerează una linguriță de plantă la 200 ml apă rece. După 8 ore se bea în cantități mici, pe întreg parcursul zilei;

b/ se face un decoct: la 250 ml apă rece se pun 2 lingurițe plantă. Se fierbe o jumătate de oră. Se răcește; se consumă 4-5 linguri pe zi.

2. Pentru uz extern: avîndu-se grijă ca să nu se folosească în cantități mari - întrucît rădăcina este toxică - se taie bucățele fine care



Răchitanul



Săpunarița

apoi se fierbe; cu fiertura rezultată se spală furuncule, eczeme, plăgi. Băile la șezut, din această fiertură sînt eficace în eliminarea oxiurilor.

SCHINELUL (*Cnicus benedictus* L.- Fam. *Compositae*). Datorită principiilor conținute: mucilagii, principii

¹ Sînt sîngerări ale uterului, între cicluri.

² Leucoree sau poală albă, scurgere albă vaginală.

³ Ulcerație greu vindecabilă (în insuficiența venoasă cronică).



Schinelul

substanțe pectice etc.

Pe lângă indicațiile în diferite afecțiuni ale pielii, ceaiul din coajă de stejar mai este indicat și în tratarea altor boli ca: leucoreea (scurgerea vaginală), degerarea anumitor părți ale corpului, hemoroizi, melenă (prezența sîngelui în fecale), hemoragii uterine (între cicluri), leziuni ale anusului, inflamații intestinale (intestin subțire), transpirații ale extremităților, arsuri, gingivite etc.



Tătăneasa

Pentru uz extern rămîne valabil modul de preparare, cu mențiunea că rădăcina se pune în cantitate dublă. Băile, clismele, compresele și băile șezutului se fac cu decoctul rezultat din cea de a doua rețetă (cea pentru uz extern).

VOLBURA (*Convolvulus arvensis* - Fam. *Convolvulaceae*). Rezinele, taninul; jalapina, convolvulina, mineralele și vitamina C sînt principii care o fac eficace în dereglări de bilă sau de defecație (scaune tari).

În 100 ml alcool (70°) se vor lăsa timp de 10 zile 20 g plantă. Din această tinctură se vor lua, 3-4 linguri pe zi, înaintea meselor, cu un sfert de oră.

Extern, pentru furuncule sau abcese, se pun cataplasme.

amare, cnicină, ulei volatil, benedictină (principiu specific), tanin, vitamina B₁. - ceaiul e și un excelent aperitiv și tonic, combătînd și aciditatea gastrică.

La un sfert de litru de apă clocotită se pune una linguriță cu vîrf de plantă uscată și bine fărîmițată (infuzie). După răcire se strecoară și se îndulcește bine cu miere de fineață. Cantitatea rezultată se bea înaintea meselor principale, cu aproximativ o oră.

Se poate aplica extern sub formă de prîșnițe în caz de ulceratii, arsuri, degerături.

STEJARUL (*Quercus robur* L.; *Quercus petraea* (Matt.) Lieb. sin.: *Quercus sessiliflora* Salisb. - Fam. *Fagaceae*). Principii: floroglucina, rezine, acid cvercitanic, cvercina, acid galic,



Stejarul

Se prepară un decoct din 200 ml apă rece și 2 lingurițe de coajă; fierbe 30 minute; se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Extern este folosit pentru diferite boli ale pielii sau gargare, spălături (șezut, vaginale), comprese; se face un decoct preparat astfel: 3 lingurițe coajă la 200 ml apă.

TĂTĂNEASA (*Symphytum officinale* L. - Fam. *Boraginaceae*). Rezinele, mucilagiile, taninul, alantóina și uleiul volatil îl fac eficace în ulcer (stomacal) și bronșite.

În 300 ml apă rece se fierbe la foc încet, 20-30 minute, o linguriță rădăcina de tătăneasă, obținîndu-se un decoct; se beau 3-4 ceaiuri pe zi (pentru uz intern).



Volbura

ALIMENTAȚIA PREVENTIVĂ ȘI TERAPEUTICĂ

Secolul nostru a alterat (artificializat) factorul alimentar și a creat dependența omului față de cadrul de producție, fapt ce implică și subordonarea preferințelor și a cerințelor sale alimentare față de disponibilitățile rețelilor de desfacere a produselor alimentare (în cea mai mare parte congelate, înghețate, semipreparate, rafinate) reprezentate prin carne, grăsimi animale, unt (fabricat), mezeluri, tocături din cărnuri, diferite afumături, saramuri, verdețuri deshidratate (sau în amestecuri conservate), pește conservat (produs foarte periculos), lapte fabricat rezultat din cumulara diferitelor surse și trecut prin procedeele de degresare și pasteurizare etc., fructe deshidratate, degerate, conservate, sucuri de tomate sau siropuri de fructe conservate, dulciuri și prăjituri cu adaosurile (inerente) de conservanți, sare, zahăr, coloranți și arome artificiale, băuturi alcoolice a căror rețete de fabricare și industrializare le sărăcesc în factori trofici, revitalizanți...

Îndepărtarea omului de natură produce degenerarea sa. Acest lucru este valabil, atât în ceea ce privește contactul său cu mediul natural, cât și îndepărtarea lui de la o alimentație naturală și, inevitabil, acceptarea unui regim alimentar compus din **alimente devitalizante**. Căci alimentele care nu conțin principii active sînt **alimente nevitalizante**, iar cele care le-au conținut inițial și le-au pierdut (parțial sau total) datorită modului de păstrare, preparare și desfacere (comercializare) sînt **alimente devitalizante**. În categoria primelor se înscriu toate cărnurile, preparatele din carne și grăsimile animale, iar în categoria următoare cele care, indiferent de originea lor (vegetală sau animală) și-au pierdut, în drum spre consumator, principiile active, în special enzimele, care sînt materii proteice, vii, în alcătuirea cărora intră aminoacizii esențiali. Enzimele au rol de stimulare a proceselor chimice care au loc în celule, cu alte cuvinte stimulează procesele vieții. În lipsa lor se produce îmbolnăvirea, involuția și moartea organismului. Deci, prezența enzimelor în organism este dependentă de prezența materiei vii. Proteinele de origine animală se pierd odată cu încetarea din viață a animalului, datorită unor procese de degradare deosebit de rapide (în cîteva minute) în urma cărora apare **putresceina** și **cadaverina**, două substanțe care reprezintă un mare pericol pentru viață. În plus, carnea conține toxine deosebit de primejdioase organismului și este purtătoare (potențială) a unor factori infecțioși și parazitari. Chiar și în cazul în care este consumată imediat, ea reprezintă o sursă de uzură pretimpurie a organelor care compun tractusul digestiv, a îmbătrînirii înainte de vreme! Grăsimile animale, în lipsa elementelor enzimatice, supraîncarcă organismul (vasele de sînge) cu colesterol producînd sclerozarea acestora și iminența distrofiilor, bolilor și a accidentelor vasculare.

În aceeași ordine de idei, majoritatea produselor vegetale conservate nu pot nici ele produce, datorită sărăcirii în principii vitalizante, decît neajunsuri (cărențe, devitaminizări).

Marea luptă pe care omul o duce în prezent este întoarcerea sa spre natură, spre un cadru natural și mai ales spre o alimentație bogată în enzime.

Este adevărat că omul, în forma sa biologică actuală, nu mai are capacitatea să consume, să digere și să asimileze anumite alimente în stare crudă, așa cum procedau strămoșii, lucru ce scade foarte mult și calitatea asimilării de principii active. Totuși el trebuie să lupte ca să revină la obiceiul de a consuma alimentele mult mai aproape de starea lor naturală. Astfel, e bine să se evite prăjirea, fierberile și coacerile îndelungate, preparatele după rețete complicate cu adaosuri de elemente inutile (sare, piper, boia, scorțișoară, cuișoare etc) chiar dacă sînt cotate ca fiind "rafinate". De asemenea, este bine a se evita consumul alimentelor prea concentrate, conținînd în exces proteine (animale). **Nu este indicat să amestecăm mai multe feluri de mîncare la o masă:** săturarea să se facă dintr-un singur fel de mîncare! Este o condiție primordială (a sănătății și a vieții lungi!) **evitarea tutunului, cafelei (în exces), alcoolului,**

a sării de bucătărie (clorura de sodiu), a rîtaşului şi a unor sosuri grase prea condimentate, a dulciurilor (în exces, mai ales a zahărului), a saramurilor şi a produselor oţetite (a acriturilor), a pîinii albe şi a pastelor făinoase (în exces), a ciorbelor şi supelor grase pe bază de carne, a preparatelor "la cuptor", a slăninii, şuncilor şi unturii, a maionezelor. În genere combinaţia de cărnuri, grăsimi, dulciuri, alcooluri duce la distrugerea organismului, mai ales dacă individul nu efectuează eforturi fizice intense cu un consum mare de calorii.

Activitatea umană trebuie să antreneze toate sectoarele facultăţilor sale fizice, fiziologice, nervoase psihice şi sociale. Drumeţiile, sportul, un ritm normal sexual, în funcţie de vîrstă, o muncă bine dozată, lectura, creaţia culturală, cultivarea unor relaţii armonioase cu semenii - toate acestea sînt factori de conservare şi prosperitate a sănătăţii. Mersul desculţ pe pămîntul încălzit de soarele verii este un remediu împotriva multor boli rezultate din **acumulări energetice negative** denumite de către medicina energetică **energii distructive sau perverse**. Yoga (practicată zilnic) şi înotul în apele rîurilor, ale lacurilor şi ale mării sînt surse de vitalizare imense, nebanuite şi de remanere psihică. Expunerea raţională, igienică la soarele dimineţii şi a după-amiezii reprezintă un cîştig de sănătate cu neputinţă de dobîndit pe alte căi. Somnul profund de noapte (minim 7 ore), cu stomacul degrevat de alimente, este o altă condiţie de menţinere a sănătăţii.

Pentru cei ce vor să se înscrie pe o traiectorie optimă a sănătăţii sugerăm aplicarea următoarelor reţete culinare preventive, vitaminizante, regeneratoare şi terapeutice:

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE ȘI TRATARE A CONSTIPAȚIEI

Alimentația bazată pe vegetale prezervă intestinul gros: atît digestia cît şi defecația devin neproblematică, asimilările sînt rapide, sîngele nu e intoxicat, corpul rămîne suplu şi viguros (tînăr). Ceea ce distruge tot organismul este carnea.

Alimentația de prevenire a constipațiilor în sezonul rece constă din fructe uscate (prune sub formă de compot), struguri, mere, potocale, curmale, smochine, prune uscate, nuci, alune, stafide. **În sezonul cald** fructele crude, în special cele care conțin zaharuri în cantități mai mari: prune, struguri, pere, fragi, zmeură, corcodușe etc. se vor consuma crude (chiar și rase), pe stomacul gol, cu coajă cu tot.

Zarzavaturile și legumele sînt materiile prime pentru salatele de crudități. Din acestea se mai pot face borșuri în amestec cu cartofi, fasole, varză, roșii, mazăre, linte etc. Se admit, la 2-3 zile, borșuri din carne de vacă sau din pește cu legume tăiate în bucăți mici, baza rămînînd supele reci de fructe, borșul de zarzavaturi, ciorbele acrite cu zeama de la varză murată etc.

Cei care suferă de alte afecțiuni (renale, hepatice, stomacale) pot folosi condimente ca: hrean, muștar dietetic, oțeturi dietetice (de mere și miere); salatelor li se va adăuga ulei de porumb sau de parafină. Este bine ca mesele să fie urmate de prăjituri cu fructe, marmelade, miere, compoturi de fructe, foietaj, alune, înghețate dietetice.

Alimente interzise: tobele, salamurile, conservele de carne, peștele, ciocolata, cacao, ceaiul de mentă, afinele și sucul de afine, supa de morcovi, orezul (făinoasele în general), bulionul, pîinea albă, budincile, telemeaua nesărată, ceaiul rusesc, cremele de cacao cu amidon, pelteaua de gutui, chiselul, vinul roșu și negru (taninul este constipant), aluaturile uscate (fără grăsimi), gelatina de gutui, pîinea prăjită, brînză de vaci proaspătă, urda, cașul, piftia de carne slabă, carnea fiartă (slabă) sau friptă în cantități mari, băuturile calde. Se permite adăugarea smîntînii la ciorbe și supe de fructe. Ouăle se pot amesteca cu

ciuperci, muștar, ardei gras, mărar, cu adaos de cașcaval sau brinză rasă deasupra.

Alimente recomandate: salatele de crudități consumate zilnic și preparate cu ulei mai mult. Din aceste salate nu trebuie să lipsească țelina, ridichile, sfecla fiartă, andivele. Se pot servi cu maioneze și pește fiert.

Exemple de meniuri pentru combaterea constipației: chifteluțe de legume cu smântână, salată de crudități cu cașcaval, ardei gras cu pâine intermediară (neagră), iaurt cu miere de albine, salată de vinete tocate și roșii, friptură de gâscă cu varză (fiartă), borș de zarzavaturi cu verdeață multă, salată orientală (cu cartofi, măsline, muștar, castraveți, mărar), supă rece de vișine, de gutui, budincă de griș cu cireșe, zaharisite și unt, cartofi cu mărar și smântână, friptură la grătar cu salată de varză crudă și morcovi glasați, ciorbă de porc cu tarhon, mîncare de praz cu carne semigrasă, borș rusc, mere coapte cu arahide (sau carne friptă, prăjitură cu nuci și miere, sarmale cu varză răsfiartă, tarte cu fructe însiropate și cu adaos de drojdie crudă, salată de cartofi cu ulei de parafină (în adaos) și maioneză, țelină, morcovi fierți, conopidă cu pesmet, tarte cu fructe și frișcă, ceaiuri (tei, mușetel, măceșe) tăiate (cu lapte 25%), lapte bătut, compoturi asortate, gogoși (răcite) cu unt și marmeladă, fulgi de ovăz fierți în lapte însiropat, cu stafide și alune turcești, biscuiți în lapte fierbinte cu adaos de drojdie de bere (în cursul răcirii), pîrjoale de cartofi cu țărițe și smântână cu prune fierte, înghețate de rom și vanilie cu alune și caise răscoapte etc. Dar cea mai sigură măsură împotriva constipației este mîncare puțină și mișcare intensă (fizică).

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE A BOLILOR CARDIACE, A HIPERTENSIUNII ARTERIALE, A ATEROSCLEROZEI ȘI A ATEROMATOZEI

Bolnavii cardiaci sînt îndeobște oameni cu o corpolență mai evidentă decît ceilalți. Aceasta nu înseamnă că numai supraponderalii sînt afectați de boli cardiace... Cauza, în principal, constă dintr-o alimentație supracalorică, bogată în elemente proteice, în lipide și în glucide, cu preferințe spre mîncăruri prăjite, cu sosuri grase, puternic condimentate (mai ales sărate), mîncăruri însoțite de obicei de vinuri, bere și alte alcooluri.

Cauzele principale ale îmbolnăvirii sînt mîncarea îmbelșugată, sedentarismul, bolile și dereglările glandulare. S-a observat că există o corespondență între bolile cardiace, apariția hipertensiunii arteriale¹, a ateromatozei (în limba greacă *aterom* înseamnă *terc*) și a infarctului².

Nu trebuie neglijată deloc ideea că eforturile fizice mari, neodihna, subnutriția, insatisfacțiile, frica prelungită și stressul pot provoca aceste boli, de altfel ca și hrana supraabundentă. Dar ele se produc în general pe fondul unei obezități a cărei cauză constă tot în alimentație!

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE A BOLILOR DE CIRCULAȚIE

Alimente interzise în ateromatoză: grăsimile animale, untura, untul, frișca, slăninile, smîntîna, gălbenușul de ou, ouă (omletă, ochiuri, jumări, maioneză); carnea de porc, organe (momițe, rinichi, creier,

¹ Hipertensiunea arterială supune inima la niște eforturi suplimentare care în final îi pot produce îmbolnăvirea.

² Infarct: astuparea unui vas de sînge, care are ca urmare distrugerea țesutului pe care îl hrănește.

măduvă), rațe, găște grase, iepuri de casă grași etc., mâncăruri de carne în sosuri grase și rîntășuri, legume uscate (bob, linte, mazăre, fasole), condimente picante, luți, sarea; deserturile pe bază de creme de tort cu unt cacao, ciocolată, plăcinte cu foi, clătite cu smîntînă și dulceturi, aluaturi dospite și cu unt în exces, baclavale, sarailii, cozonac, prăjituri cu frișcă, supe de cărnuri grase, ciorbe bătute cu smîntînă și gălbenuș de ou, supă de oase și măduvă grasă, preparate cu unt, untură, alcooluri tari, cafea și bineînțelese mult comentată (cu toate că nu e aliment)...țigară.

Alimente recomandate: verdețuri proaspete, fructe (cu excepția celor ce conțin un procent ridicat de zaharuri), legume (salate de crudități preparate cu uleiuri vegetale), prăjituri preparate cu lapte degresat și fără gălbenuș de ou, condimente aromate (în mâncăruri dietetice) ca scortişoara, cimbrul, chimenul, vanilia, dafinul, albușul de ou, supe de fructe, supe-creme de legume, supe simple de legume, bulion degresat, borșuri de zarzavat, carne slabă (fiartă sau la grătar), lapte degresat, sucuri de fructe, ceai chinezesc, brînză de vaci, brînză din lapte degresat (smîntînit), telemea de primăvară, pește de orice fel.

Exemple de meniuri pentru combaterea ateromatozei: ciulama de pasăre cu mămăliguță, borș de fasole lată, mazăre și carote "a la grec", friptură la cuptor cu garnitură de griș, cremă de amidon cu fructe, salată de castraveți și roșii (cu ulei de germe de porumb), salată de fructe, urzici cu hrean și mămăliguță, supă cu găluști, cremă de conopidă cu iaurt, grătar cu andive "a la grec", friptură de pasăre, macaroane cu brînză, cremă de amidon cu sirop, grepfruit cu zaharină, ruladă cu marmeladă, salată de orez cu scrumbie (desărată), mărar, măsline, roșii cu ulei, cafea de orz cu lapte smîntînit, pilaf de pasăre, supă de roșii cu orez, vinete tocate cu ulei de germe de porumb, griș-spumă (fierit în suc de fructe), musaca de dovlecei (cu salată de ardei grași copti), găluște cu caise, friptură de vițel cu salată de dovlecei, fasole verde, morcovi, orez cu prune, găluști de caise, biscuiți de albuș, miere (rar), gelatină-fructe, dovlecei cu orez și roșii, cremă de spanac și iaurt, spumă de prune cu biscuiți, budincă de orez și zmeură, friptură rece de vițel cu salată de varză, chec de albuș cu margarină, tocană sîrbească, salată orientală cu țelină, castraveți, ardei grași, roșii și ulei din germe de porumb, borș rusesc, brînză de vaci, spanac cu carne slabă, spumă de griș cu fructe, suc de fructe cu biscuiți, rasol, nisetrul la grătar, înghețate de fructe, tăieței cu brînză cu sos de roșii, salată de roșii cu castraveți, roșii umplute cu orez, compot, salată orientală (cu ulei de germe de porumb) cu ardei grași, castraveți, conopidă, lămîie, roșii, mărar, cafea de orz cu lapte degresat, papanashi fierți, sarmăluțe în foi de viță, gutui coapte cu dulceață și nuci, bame "a la grec", pilaf dietetic cu sos de roșii, ruladă cu marmeladă, papară cu mere, ochiuri (românești), ceai cu lapte, cartofi prăjiți (în ulei scos de la rece), mămăliguță cu brînză de vaci, bezele, spumă de griș cu lapte degresat, mere rase, borș de zarzavaturi, crochete de griș, budincă de orez cu carne (slabă), chisel de portocale, omletă de albuș cu piureu de morcovi, suc de mere, somn la grătar, sote de fasole verde, rasol, salată de varză albă (rasă), budincă de orez cu lapte, cașă de griș, salată de fructe, ceai, cafea de orz, lapte smîntînit, margarină etc.

Iată o cuprinzătoare paletă culinară la care, dacă se adaugă și intuiția (flerul) dobîndită odată cu timpul, plus fantezia laborantului (sau laborantei), lesne se va ajunge la principiul soluționării rețetelor dietetice pentru bolnavi de inimă și hipertensiune.

Ca, totuși, să limpezim cele afirmate vom expune și cîteva rețete pentru cardiaci și hipertensivi, în ideea că cei interesați își vor da seama că și în conceperea acestora se pornește de la ideea înlăturării din meniu a factorilor primejdioși și anume factorul caloric, lipidic, de origine animală, a factorilor inerției culinare a gurmăndului de modă veche (nerafinat) care utilizează sosurile grase, hălcile de șunci și slăni, ciorbele îndesate de cărnuri grase, felile de tort suprasaturat în unt, ciocolata și zahărul, condimentația supraexcitantă, vinurile consistente, alcoolurile tari, franzelele calde și întreaga gamă de cocărie a bucătăriilor secolelor trecute, sau a celor de modă veche.

Exemple de meniuri pentru cardiaci și hipertensivi (este posibil ca unele meniuri să semene leit cu

cele expuse în cadrul celor pentru combaterea ateromatozei): cafea de orz cu lapte (degresat), pește alb rasol, budincă de franzelă cu vișine, supă de roșii cu fulgi de albuș, spanac cu frigănele, tartă cu vișine, compot scăzut, chiftele de zarzavat, fulgi de ovăz, mere rase cu nuci, prăjitură cu struguri, biscuiți cu albuș, musaca de dovlecei, spumă de căpșuni, supă-cremă de orez rumenit, friptură la grătar cu salată verde, sote de mazăre "a la grec", ou umplut cu brinză de vaci, salată de vinete, orez cu lapte, ardei umpluți cu carne (de vită), lapte cu cicoare și biscuiți dietetici, cremă de amidon cu zmeură, borș de zarzavat cu orez, budincă de griș, cartofi cu brinză (slabă), clătite cu brinză de vaci și mărar, cartofi cu chimen, sarmale de varză culce cu carne slabă, tăieței cu brinză de vaci, chisel cu lapte vanilat, spumă de prune descojite cu albuș de ou, mere coapte, cafea de orz cu lapte degresat, miere (rar, dimineața), urdă, pâine fără sare, colțunași cu marmeladă sau magiun de prune, cartofi gratinați¹ cu roșii, înghețată de fructe, mere rase cu miere, chisel de fragi, mâncare de cartofi cu verdeață, salată de cartofi cu andive, muștar fără sare, ulei (germeni-porumb), lămâie, compoturi de fructe uscate, grepfruit cu zaharină, pilaf cu carne fiartă slabă (porție mică), orez cu fructe (prune, stafide, mere etc.), ghiveci cu garnitură de orez (puțin), cartofi înăbușiți cu salată de varză crudă (cu ulei germeni-porumb), lămâie și salată verde, orez cu portocale și miere (orez puțin)...

Se subînțelege că principiul de preparare este același inclusiv materia primă culinară, restul fiind o chestiune de rațiune și inventivitate.

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE ȘI TRATARE A DIABETULUI ZAHARAT

Organismul, în urma digestiei alimentelor, reține substanțele necesare metabolismului. Una din principalele substanțe energetice este glucoza, rezultată din digestia alimentelor care conțin zaharuri și amidon. Valorificarea glucozei în organism se face în condițiile unui echilibru între secrețiile anumitor glande endocrine. Pancreasul secretă un hormon indispensabil vieții: insulina. Hipofiza (anterioară) emite, la rândul ei, alte secreții; același lucru se întâmplă cu tiroida și glanda cortico-suprarenală, ale căror secreții - pe de altă parte - concurează cu acțiunea pancreasului care, prin insulină, tinde să valorifice glucoza în organismul uman. Lezarea, îmbolnăvirea, ieșirea totală sau parțială din funcțiune a insulelor lui Langherhans² are drept urmare scăderea secreției de insulină sau încetarea completă a secreției acesteia, fapt ce se repercutează direct și imediat în sectorul utilizării glucozei în organism. Tulburări în economia glucozei se pot produce și datorită secreției exagerate a celorlalte glande menționate. Consecințele acestei insuficiente utilizări a glucozei în sânge (hiperglicemie) și apariția ei în urină (glicozurie) reprezintă dereglări și tulburări care afectează metabolismul proteinelor și lipidelor și creează terenul aterosclerozei, a cataractei, a infecțiilor cronice etc. O dată ajuns în această stare diabeticul se tratează prin injectarea cu insulină, în vederea corectării lipsei acesteia. Este bine să fie evitată această situație printr-un regim dietetic.

¹ De la franțuzescul "gratiner" care înseamnă a prăji în pesmet; a se lipi pe fundul tigăii.

² În regiunea capului și a cozii pancreasului, între acinii glandulari, se află niște celule glandulare care alcătuiesc pancreasul endocrin și sînt specializate în secreția insulinei. Aceste celule glandulare poartă numele de "Insulele lui Langherhans".

Alimente interzise diabeticii: în general alimentele care conțin zahăr (zaharoasele), făinoase, fructele cu un conținut care depășește 20% glucide, legume uscate (și proaspete) cu un conținut glucidic de peste 10%, ficatul, grăsimile, berea, vinul, lichiorul, mustul, siropurile, carnea grasă (de porc în special), pește pane, cartofi în exces, mazăre, morcovi, legume uscate, fructe uscate (stafide, curmale, smochine, prune), lapte gras, smântână, ouă, brânzeturi grase, fructe oleaginoase (migdale, nuci, alune).

Alimente recomandate pentru diabetici: bame, măcriș, fasole, lăptuci, conopidă, ridichi, unișor, roșii, urzici, dovlecei, andive, castraveți, spanac, varză roșie, vinete, ciuperci, varză albă (crudă și acră), ardei gras, păpădie, ștevie, orice ceai neîndulcit cu excepția ceaiurilor bogate în glucozizi, zaharuri, lapte degresat, vin sec (acrișor), fructe cu conținut mic de zaharuri (se vor consuma în cantități mici), grepfruit, portocale, cireșe timpurii, vișine, caise, agrișe, mere, pere, zmeură, fragi, căpșuni, mure, gutui, pepene verde, grăsimi vegetale (ulei din germeni de porumb, margarine, ulei de floarea soarelui), pește proaspăt, icre, făinoase (numai la cântar după indicația medicului), mămăligă (terci), fulgi de ovăz, griș, tăieței, brânzeturi (urdă, brinză de vaci, brinză topită, caș, șvaițer, telemea, cașcaval), sosuri dietetice (hipocalorice), compoturi neîndulcite din fructe fără conținut mare de zaharuri, deserturi fără conținut de zahăr, pâine de secară (mai veche), ape minerale, sifon, lapte bătut.

Exemple de meniuri pentru diabetici: salate de crudități, borș de pește (fără paste), plachie de crap cu ceapă și roșii, iaurt (1 borcan), cafea cu lapte (250 ml cu zaharină), salată de vinete cu ceapă, sote de conopidă cu chimen și un cartof (mic), șuncă de Praga, ceapă, roșii, una felie pâine veche, ciuperci "a la grec", gutui coapte (1-2 gutui mici), brinză cu roșii proaspete, salată cu peștișori, ceapă și roșii, musaca de vinete cu sos de roșii, salată din castraveți cu mărar, ciorbă de dovlecei dreasă cu iaurt (un pahar mic), supă de carne cu zdrențe de ou, salată de fasole verde cu mărar și ulei dietetic, musaca de dovlecei cu ardei copti, rasol cu cartofi fierți (2 cartofi mici) și salată verde, salată dintr-un cartof mic, sos de maioneză (cu ulei dietetic), roșii, salată verde și praz, gelatină de lapte (un pahar mic), telemea cu roșii și ceapă, grătar cu un cartof (mic) fiert și o felie pâine dietetică; borș de zarzavaturi cu un cartof (mijlociu), friptură de vită la cuptor (sau din orice carne slabă), vițel (rece) cu o felie de pâine rece (dietetică) și un borcanel de iaurt, borș de perișoare, omletă cu verdeață, ghiveci cu carne, sote de morcovi (200 g), varză cu carne, borș de pește, salată de spanac cu ou răscopt, cașcaval la capac, crenvurști, mîncare de carne cu castraveți, pește prăjit în ulei dietetic cu salată de păpădie (cu ulei dietetic), omletă cu cozi de ceapă verde, supă de bulion cu un cartof (mijlociu) tăiat cubulețe, supă de oase cu varză, ou răscopt cu 100 ml lapte acru și una felie pâine veche, cîrnați prăjiți, supă de legume cu găluști de brinză, friptură cu salată de ridichi negre, omletă cu praz, grepfruit cu zaharină, cafea cu lapte degresat, ciocolată dietetică (în cantități foarte mici vor consuma numai diabeticii care nu au alte complicații - hipertensiune, hepatită, obezitate), compoturi dietetice.

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE (SAU DE COMBATERE) A OBEZITĂȚII

Obezitatea este o acumulare de lipide care determină o depășire a greutateii ideale a corpului cu 15-20%. Nu în toate cazurile obezitatea este cauzată de un abuz alimentar, ea putînd fi și o consecință a unor dereglări glandulare, a unei predispoziții ereditare și, în cazul cel mai frecvent, o consecință a sedentarismului.

Oricare ar fi cauza obezității ea constituie un mare pericol la adresa sănătății noastre, întrucît prepară terenul aterosclerozei (cu toate gravele ei consecințe: infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral; a

artrozelor¹, varicelor², litiazei biliare, diabetului zaharat).

Pe lângă factorul de diminuare a longevității, obezitatea mai comportă un factor, pe cât de subiectiv, pe atât de important: estetica corpului și a fizionomiei; cea a mersului, a gesticii, cu penibilele ei implicații în reușita relației cu semenii!

Lupta contra obezitității prin alimentație este mai dificilă decât lupta prin alimentație contra oricărei alte boli, întrucât, în timp ce orice bolnav își ține, de frică, regimul, indiferent cât de sever ar fi acesta, obezul nu este întotdeauna conștient de gravitatea bolii sale și neglijează măsurile igienei alimentare. S-a observat în încercările gurmanzilor de a adopta o manieră dietetică severă, apariția unui nesațiu alimentar (o porție normală i se pare a fi insuficientă), fapt ce conduce la inhibarea voinței sale și reluarea tendinței de supraîncărcare a stomacului cu porții excedentare. De aceea, supraponderalilor trebuie să li se includă în meniu elemente necalorice dar cantitative, de tipul salatei verzi și a legumelor, fructelor, zarzavaturilor, care dau senzația de saturație dar nu contribuie, practic, la acumulările de grăsime în organism.

Această manieră dietetică este sigură, dar ea suprimă linia educării voinței, în sensul că supraponderalul mîncînd în acest fel nu își va educa voința de a se reține de la mese supraîncărcate.

De aceea, în etapa a doua pe care aș denumi-o etapa "igienizării eu-lui vegetativ", supraponderalul trebuie să-și educe (cultive) voința în vederea obținerii performanței celei mai importante pentru viața sa, aceea de a reduce din ce în ce mai mult mesele (cantitativ). În urma adoptării acestei școli dietetice, supraponderalul va obține beneficiile pe care le oferă obiceiul de a mânca puțin: stomacul își va reveni la dimensiunile sale inițiale și la poziția sa normală; același lucru se va întîmpla cu restul organelor intraabdominale; materiile grase (seurile) care se găsesc depuse în intestine și pe organele interne, odată cu regimul hipocaloric se vor elimina, organele vitale vor primi un flux de sînge normal (acel flux care altădată era orientat în scopul efectuării digestiei și a defecațiilor dificile); glandele, care prin secrețiile lor concură la digestia alimentelor, vor fi degrevate de regimul unei suprafuncțiuni; astfel vor întineri; este demnă de reținut întinerirea glandei (și a funcției) sexuale; coloana vertebrală se va îndrepta și va reveni la elasticitatea din tinerețe; arterele și venele, inima, toate vasele de sînge vor scăpa de colesterolul depus pe interiorul lor și își vor redobîndi elasticitatea; datorită unei bune irigații a creierului cu sînge, va crește tonusul nervos, iar psihicul va fi destins, oferind vieții culorile ei fermecătoare...

Este necesar de reținut că măcar o dată pe săptămîină supraponderalul trebuie să recurgă la "șocul alimentar", adică să mănînce numai fructe (sau vegetale ușor digerabile) pentru efectul depurativ al alimentului vegetal, iar în ziua în care este liber (și stă acasă) să recurgă la administrarea celor mai eficace purgative pentru a goli intestinul gros de reziduurile primejdioase care îl supraîncarcă.

Întrucît nu îi sînt permise de la bun început eforturile sportive și muncile extenuante (să nu uităm că supraponderalul este un potențial cardiac și hipertensiv), este bine ca pînă la revenirea sa la greutatea normală să efectueze doar marșuri forțate pe distanțe din ce în ce mai mari.

O dată revenit la greutatea ideală trebuie să practice un sport ușor dar complet din punctul de vedere al angrenării tuturor grupelor de mușchi, cum ar fi înotul. **Yoga este practica ideală și în acest caz!**

O ultimă recomandare: să nu fumeze, să nu bea alcool și să mănînce toată viața puțin!

Alimente interzise în dieta supraponderalilor: grăsimile animale (untură, frișcă, smîntînă, unt), carnea de porc grasă, prăjită sau pane, organe (rinichi, creier, momițe), carnea grasă (de gîscă, rață,

¹ Artroză: afecțiune a articulațiilor caracterizată prin degenerarea țesuturilor care alcătuiesc articulațiile. Ex.: coxartroză, gonartroză etc.

² Varice: boală a venelor cauzată de slăbirea musculaturii peretelui venos urmată de o dilatare patologică.

găină, oaie), pește (gras, sărat, afumat, cu maioneză), dulciuri (halva, peltea, gem, marmeladă, alviță, rahat, bomboane, ciocolată, preparate din cacao), ouă în budinci de făinoase și aluaturi, brânzeturi grase, fructe uleioase (arahide, nuci, alune, migdale), pâine și făinoase, mezeluri (sărate, afumate, grase), supe grase (din măduvă și oase, din carne de porc, drese cu rîtaș), grăsimi (smîntînă, ouă), siropuri, lapte integral, vin, alcool, bere.

Alimente recomandate în dieta supraponderalilor: fructe crude, legume și salate (din pădărie, unișor, varză, salată verde), dovlecei, spanac, conopidă, bame, sparanghel, ardei, ridichi, roșii, andive, fasole verde, varză de Bruxelles, un ou pe zi, aproximativ 30 g ulei dietetic pe zi, mere, cireșe, caise, struguri (puțini), pere (rar), prune (puține). În general fructele să nu fie din cele cu zaharuri multe. Unt 5 g/zi. Carne slabă (de pește de râu, vițel, vacă, porc, pasăre), șuncă slabă, mîncăruri de carne slabă și legume fără concentrație periculoasă de glucide; băuturi (sucuri de fructe, neconcentrate în zaharuri), citronade cu zaharină sau în amestec cu alte sucuri de fructe, cafea de orz sau naturală neîndulcită, ceaiuri neîndulcite, pâine intermediară aproximativ 100 g pe zi. Sosurile să fie dietetice cu puțin oțet, verdețuri, lămîie, tarhon și pătrunjel, cu legume fierte sub abur, sos de roșii, de ciuperci, sosuri de fructe pasate, legume fierte cu lapte acru sau iaurt și condimente ca: tarhon, cimbru, dafin, ierburi aromate. Totul fără sare, zahăr și grăsimi!

Exemple de meniuri pentru supraponderali: șuncă de Praga slabă cu salată verde; grătar cu dovlecei, fasole verde, morcovi, 1 lingură ulei; salată orientală, mititei la grătar cu 2 cartofi fierți în chimen; supă de salată verde acrită cu iaurt, cafea neagră cu zaharină și fulgi de ovăz cu mere rase; iaurt, o linguriță margarină și una felie pâine răcită ușor (intermediară), lapte smîntînit cu 1 felie pâine intermediară și fructe; supă de roșii cu zdrențe de ou, salată asortată (150 g sfeclă, 100 g cartofi, lămîie, varză roșie, măr, chimen, una linguriță ulei); un ou răscopt cu salată din praz, o mînă de măsline fără sare, o linguriță ulei, fructe; piureu de spanac cu lapte, salată din andive și ochi românesc; supă de cireșe de mai cu zdrențe de albuș, gutui coapte cu brînză de vaci, bezele cu zaharină; șuncă de Praga (slabă) cu salată verde albă, iaurt, lămîie și o linguriță ulei dietetic; sarmale de carne în foi de vițel cu iaurt; salată de vinete cu roșii, brînză de vaci cu căpșuni și zaharină; rasol cu sote de dovlecei, mărar și 1 linguriță unt (nesărat); grătar cu sote de fasole verde și 1 linguriță unt (nesărat); roșii umplute cu brînză de vaci și fructe, un ou răscopt cu salată de ardei copti; dovlecei sote cu 2-3 linguri de iaurt, brînză de vaci cu cafea neagră și pepene roșu (verde), fulgi de ovăz cu mere rase și vișine, ceai de măceș cu brînză de vaci; cafea neagră cu zaharină, 1 linguriță margarină sau unt nesărat, 1 felie pâine intermediară răcită; piure de urzici cu 1 ou ochi, zmeură; mîncare de cartofi noi cu iaurt și mărar; cireșe și fasole verde ("a la grec") cu o lingură de ulei dietetic; borș de legume; salată vinegretă cu un cartof, 1 morcov, sfeclă, varză, chimen, cu ulei puțin (o lingură); supă de verdeață (varză, lăptuci, spanac, pătrunjel, unișor, dreasă cu iaurt), rasol cu sote de cartofi și morcovi, hrean, oțet dietetic, 1 linguriță unt nesărat; tocăniță de carne slabă cu 1 cartof, roșii și ardei gras; cartofi fierți cu chimen și iaurt, portocale; grătar de vacă cu salată de varză roșie și hrean; mîncare de spanac cu carne de vită (slabă), salată de fructe (măr, 3 nuci, portocale, vișine).

ALIMENTAȚIA ÎN AFECȚIUNILE RENALE

Infecțiile dentare (granuloame dentare) și cele rino-amigdalene, sinuzitele repetate, frigul, umiditatea, combinate cu oboseala duc la o inflamație difuză renală numită nefrită. Cronicizarea acesteia poate duce

la nefrite cronice urmate de insuficiență renală. În cazul unei nefrite acute apar edemele¹ faciale și ale gleznelor.

Este recomandabil ca bolnavul de nefrită să ia măsuri urgente de tratare a focarelor de infecție amintite, cu antibiotice corespunzătoare germenilor (stabiliți prin examenele de laborator), pe baza rețetei întocmite de către medicul terapeut. Pînă la revenire (ameliorare) bolnavul nu trebuie să facă eforturi fizice considerabile și este bine să evite frigul, staționările în medii umede, stress-ul.

Este indicat regimul de mîncare nesărat, sărac în lipide și nu prea bogat în albumine. Cei ce au această afecțiune nu au voie să consume alcool, condimente, cafea. Sînt recomandate ceaiurile diuretice expuse în capitolul de fitoterapie, fiind obligatorie consumarea în doze mici - 100-150 ml la 1-2 ore, astfel ca în 24 de ore să se bea pînă la 2000 ml (adică 2 litri) lichid. Este de preferat să se consume albumine din surse ca: lapte, brînză, ouă (fără a se face exces nici din acestea), carnea sau legumele uscate prezentînd marele risc al unor cantități apreciable de toxine a căror evacuare suprasolicită rinichii deja extenuați. Pîinea să fie fără sare, precum și celelalte alimente. Legumele și fructele trebuie să constituie hrana de bază ținînd cont de cantitatea de uree crescută la unii bolnavi. Hrana bogată în celuloză se elimină deosebit de ușor și exclude intoxicarea intestinelor datorită stărnării materiei fecale nedigerate, dînd totodată organismului posibilitatea de a-și extrage și necesarul de glucide. Mai ales curele de crudități (salate de crudități și fructele ca atare) pot aduce ameliorări vizibile în starea nefriticului. Este de dorit ca totuși să nu se prelungească acest regim mai mult de o săptămînă. Grăsimile vegetale sînt de preferat (untdelemnul, fructe uleioase). Se recomandă, în general, un regim de cruțare alimentară, dar și un regim de cruțare fizică, cu evitarea eforturilor mari și cu pauze în care să se includă poziția întins la orizontală.

Alimentele interzise în boala nefritică: cărnurile (mai ales cele sărate, afumate, conservate), peștele de mare și icrele sale, mezelurile, pîinea cu sare, grăsimile sărate, afumate, băuturi ca: ape minerale clorosodice, băuturi alcoolice (țuică, rachiu, lichior, drojdie, whisky, rom, vodcă, gin, tescovină etc.), lichide peste cantitățile stabilite de către doctor, supe de cărnuri, din legume conservate (cu salicilat și sare), din oase, mîncăruri de orice natură cu adaos de condimente iritante: piper, boia, ardei iute, scorțișoară etc. Se interzic, de asemenea: măslinele, muștarul, aluaturile sărate (sau cu adaos de bicarbonat), aluaturile cu drojdie în exces, plăcintele (sau foile de plăcintă) sărate, zeurile de ciuperci, carne (și sosurile din acestea), alimentele constipante: cărnuri, orezul, pîinea prăjită (multă), ceapa crudă, usturoiul crud (mult), brînză (în exces), morcovii (în exces), mîncăruri din frunze de măcriș etc.

Alimente recomandate în dieta bolnavilor de nefrite cronice: fructele de toate soiurile (de preferință cele crude), prăjituri cu fructe (torturi, tarte, spume, salate, fructe confiate), pireuri, compoturi, dulcețuri, măgiun, marmelade, preparate de cofetărie (napolitane, torturi de fructe), legume uscate (puține), gălbenuș de ou, brînzeturi nesărate (de vaci, urdă, caș, cașcaval dietetic), pește de rîu (crap, lin, știucă etc.) la grătar sau fiert; supe (fără sare) de legume (și fructe), borșuri de zarzavaturi, supe din paste făinoase (puține), griș, mămăligă, fidea, tăitei, pîine nesărată, cafea de orz, sucuri de legume și fructe, chisel de fructe, lapte dulce (puțin), siropuri și ceaiuri de măceșe, zmeură, de struguri, lămîi, pepeni roșii (verzi), ceai de cozi de cireșe, mătasea porumbului, sirop cu sifon etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de nefrită

Alimentație de purificare: salată de crudități, salată verde cu ulei dietetic și lămîie stoarsă, fructe, salată de roșii, de morcovi rași și rădăcinoase (rase), pere coapte, cantități mici pînă la 300 g de mere, pere, struguri, pepeni; salată verde cu ulei și oțet de fructe plus mărar și ulei de floarea soarelui; 2-4 nuci

¹ Edem: acumularea de lichid seros în țesutul subcutanat sau în spațiile dintre celulele unor organe, cum ar fi: ficatul, creierul, plămîni.

curățate (nesărate), frișcă (1 căniță), 2-3 mere rase, miere (40-45 g), alune sfărîmate (50 g); orez fiert cu compot de struguri (100-150 g) plus coajă de lămîie rasă, miere (1 linguriță), frișcă (1 linguriță); cartofi copti cu unt (10-15 g), struguri (150 g), varză rasă (200-300 g), orez fiert în zeamă de roșii (100 g), salată de fructe (200 g) cu frișcă (2 lingurițe); pere coapte cu miere de salcîm; salată de roșii cu 1-2 linguri de smîntînă.

Exemple de meniuri dietetice propriu-zise: grătar cu salată verde (cu ulei dietetic și fără sare), spumă de griș cu cartofi, chiftele de cartofi cu tărite și pepene galben cu miere, brînzoaice cu chisel de fructe, pilaf sîrbesc și tarte de caise, musaca de vinete și cremă de amidon cu caise, macaroane cu carne (slabă) cu sos de legume, salată orientală cu ardei gras, verdeață, roșii, castravete, oțet de fructe și ulei (germeni de porumb); dovlecei cu smîntînă și mere coapte umplute cu dulceată și arahide; șuncă fiartă (nesărată) și spumă de griș cu struguri, ardei umpluți cu carne, budincă de orez cu carne, chifteluțe de morcovi cu mere, budincă de griș cu stafide, cremă de conopidă cu unt, cremă de vanilie, pește (de râu) rasol cu sote de morcovi și cartofi fierți fără sare, papănași prăjiți cu smîntînă, felii de portocale, 1-2 ouă răscoapte, biscuiți cu magiun și ceai de măceșe; budincă de orez cu mere și corn uns cu marmeladă, brînză de vaci cu salată de sfeclă roșie (fiartă sau coaptă), piure de cartofi, mere coapte cu dulceată, supă de mere cu smîntînă, clătite cu magiun, salată orientală cu andive, țelină, cartofi, ulei și oțet dietetic, borș de cartofi, tăieței cu nucă, mămăliguță cu smîntînă, salată rusească preparată cu: morcovi, andive, cartofi, lămîie, ulei dietetic, grătar de carne slabă și compot de fructe, macaroane cu carne și sos de roșii, orez cu lapte și fructe zaharisite, plăcintă cu mere, șnițel dietetic și ceai cu lapte îndulcit cu miere de salcîm, brînză de vaci cu verdeață, supă de roșii cu tăieței, conopidă cu carne de vacă și smîntînă, borș de dovlecei cu orez și smîntînă, gelatină de fructe, cremă de dovlecei cu unt, șnițel cu salată verde, fasole verde cu smîntînă, înghețată de fructe.

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE (SAU DE COMBATERE) A COLECISTITELOR ȘI A LITIAZELOR BILIARE

Vezica biliară (colecistul) joacă un rol important în organism. Este situată pe fața interioară a ficatului și anume pe fața anterioară a șanțului antero-posterior drept (într-o scobitură a acestuia numită foseta biliară). Ea funcționează ca un rezervor de depozit și concentrare a bilei (în timpul repaosului digestiv).

S-a constatat că îmbolnăvirea veziculei biliare se datorează inflamării ei (colecistită) fapt ce poate favoriza litiaza biliară (formarea pietrelor). Cauzele: mîncărurile grase, rețete culinare demodate cu rîntaș și grăsimi animale, oboseala, supărările, bolile nervoase netratate, apendicita, consumul de alimente grele, mezelurile, conservele, grăsimile, perioadele lungi lipsite de mîncăruri calde (gătite), consumul redus de lichide și apă etc.

Alimente interzise bolnavilor de colecistită: grăsimi de origine animală: frișcă, smîntînă, untura de pește și grăsimea de pește, porc, rață, gîscă; seul; carnea de porc (mai ales cea grasă), de vînat și viscerele albe (creier, momițe), cîrnuri prăjite, afumate, mezeluri, conserve, preparate nedietetice; supe de oase și măduvă, prăjeli, rîntașuri, condimente iuți; pîine caldă și necoaptă bine; maioneze, omlete, ouă prăjite, gălbenuș în exces; fructe oleaginoase: migdale, alune, nuci, arahide (mai ales în stare crudă); legume în ghiveci prăjite, iahnie, tocană sau gratinate, salate de vinete cu ceapă și usturoi, ardei gras, castraveți, praz, ridichi, varză cu carne de porc, conopidă la cuptor; leguminoase în cantități (porție) mare sau leguminoase nepasate; făinoase în cantitate mare, fierte incomplet, pregătite cu grăsimi prăjite, la

cuptor, ciulama, pilaf servite în chip de cașă¹; băuturi reci și gazoase, ciocolată cu lapte, cafea și cacao, vinuri (noi) și vinuri roșii concentrate, ceai rusesc, cocteiluri, rachiuri tari, alcooluri tari; creme de unt, ciocolată, migdale, baclava, sarailie, gogoși, plăcintă cu foi, aluat dospit, foietaj, tort cu nuci, creme cu unt și frișcă; piper, ardei, iute, muștar, boia, praz, ceapă, usturoi și, în special, ceea ce observă bolnavul că, îi face rău!

Alimente recomandate bolnavilor de colecistită: fructe în plină coacere: cireșe pietroase, mere, prune. Este indicat ca prunelor consumate să li se scoată coaja, dar cele mai inofensive sînt compoturile, piureurile cu fructe cu albuș de ou, fructele rase pe răzătoare nemetalică (de preferință de sticlă).

Brînzeturile sînt admise cu condiția să fie slabe și proaspete. Spre exemplu: brînză de vaci, telemea nesărată, urdă, caș, cașcaval moale.

Este recomandat ca pîinea să fie consumată veche sau prăjită.

Peștele slab, de preferință de rîu: crăpcean, păstrăv, șalău, știucă, iar dintre cărnurile slabe: vițel, vacă, pasăre, miel, șuncă dietetică. Preparatele din aceste cărnuri să se facă după rețete dietetice - sosuri dietetice, rasol.

Legumele neinterzise este recomandabil să fie folosite fierte, ca piureuri, la abur, soteuri, înăbușite, coapte.

Ouăle să fie consumate moi (2 -3 pe săptămîină), omletă pe aburi (numai din albuș), în budinچی și sufleuri (albușul bătut spumă). Oul de rață este interzis.

Sosurile dietetice (fără rîntaș de ceapă prăjită, grăsimi și făină prăjită) să fie pregătite pe bază de ulei fiert sau unt adăugat înainte de servire, cu verdeață. Sînt de asemenea recomandate sosurile de legume, caramel sau de fructe. Grăsimile folosite la prepararea acestora vor fi: uleiul, untul, smîntîna (proaspete), de preferință în stare crudă și în cantitate redusă.

Dintre făinoasele (albe) bine fierte sînt recomandate: tăiețeli, fulgii de ovăz, orezul, macaroanele, grișul, mămăliga fiartă bine, la foc mic.

Supele-cremă (date prin sită) sînt gustoase cu verdeață tocată. Alături de alimentele și preparatele enumerate pînă aici mai pot fi folosite și: coji de lămîie și portocale rase, scorțișoară, vanilie (foarte puțină); spume de albuș bătute cu zahăr (nu cu frișcă), peltele, biscuiți fără creme, biscuiți cu albuș, aluat uscat fiert sub formă de ecler, tarte cu peltea de gutui, spume de griș cu suc de afine (sau sos de cacao), sucuri de fructe și brînză de vaci proaspătă, gelatină din ceai de mentă, cacao.

Dintre sosuri amintim pe cele de legume (date prin sită), de roșii coapte, de vin roșu, cacao și afine, cele legate cu zeamă de orez sau sosuri preparate cu ulei fiert și unt (pe bază de zeamă de carne).

Recomandate mai sînt: untul crud, frișcă foarte puțin, uleiul fiert înăbușit cu soteuri de legume (sau în sos dietetic), supe slabe de carne cu orez, supe de legume cu orez și lămîie, de chimen cu pîine prăjită, de vin roșu (curat), de tărîțe, precum și supele de perișoare de carne, zdrențe de ou, supe-creme de pasăre, supe cu găluști de brînză, supe de oase (numai strecurate).

Fructele vor fi consumate coapte la cuptor, sub formă de compoturi (în care fructele să fie descojite), piureuri, sucuri (între mese) proaspete.

Nu trebuie uitate: soteurile tăiate subțiri (fideluțe), sufleurile fierte la aburi, conopida, dovleceii, fasolea verde, carotele și cartofii (în supe-creme), precum și brînzeturile ca: șvaițer, cașcaval moale (nesărat), caș, telemea (nesărată), urdă, brînză de vaci. Nu neglijați nici peștele de rîu (slab) care este bine să fie consumat sub formă de: rasol, în aspic, la grătar, în pergament (la cuptor), precum și albușul din ou fiert, omleta dietetică etc.

¹ Cașă: ceea ce se servește ca garnitură la friptură.

Vă mai sugerăm: supe cu zarzavaturi bine pasate, din legume strecurate și îngroșate cu făinoase, borșuri de perișoare din carne proaspătă, bogate în zarzavaturi tăiate mărunț, supe „à la grec”. Dintre deserturi recomandate sînt cele din făinoase cu lapte, fructele însiropate, saleuri de brînză de vaci, creme pe bază de amidon și siropuri, sucuri, lapte, piureuri de fructe, zemuri de compot, budinci din făinoase însiropate, garnisite cu fructe în gelatină din brînză de vaci, peltele, cafea cu lapte, prăjituri de aluat uscat cu brînză de vaci, marmelade, chec cu albușuri, etc.

În privința condimentelor folosite la mîncăruri și deserturi este bine ca orientarea să fie spre cele autohtone și către cele care nu agravează inflamația vezicii biliare. În acest sens, enumerăm cîteva pentru orientare: leuștean, cimbru, țelină, tarhon, mărar, pătrunjel (frunze tocate fin), anason, vanilie, chimen, scorțișoară, sucuri și coji de citrice, sare puțină și cît mai rar.

Băuturile cuprind o gamă ceva mai largă: ape minerale specifice cum ar fi: Bodoc, Slănic Moldova, Olănești (strict nominalizate pe izvoare de către medicul terapeut). Alături de acestea recomandăm: sucuri de fructe și legume, siropuri de fructe, zemuri de compot, iaurturi slabe, cafea de orz cu lapte, ceaiuri ca atare de: măceș, tei, mușețel, sunătoare, mentă, etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de colecistită: ceaiuri tăiate cu lapte, pîine prăjită și peltea, mici dietetici, carne rece de vițel și spumă de caise, șalău rasol cu morcovi și cartofi fierți, orez cu lapte și zmeură, omletă de albuș cu piureu de spanac, săvarină cu frișcă de albuș, roșii umplute cu brînză de vaci, grătar cu salată verde, budincă de tăieței cu brînză, chifteluțe de mărar cu iaurt, saleuri de brînză de vaci, salată de fasole verde cu mărar, fulgi de ovăz cu lapte și vișine, pastă de telemea cu roșii descojite, supă „à la grec” cu orez, cafea de orz cu lapte, supă de mazăre verde cu crutoane de pîine prăjită, budincă de dovlecei cu carne slabă și sos dietetic, ecler cu cremă de vanilie, friptură dietetică cu sos de legume și garnitură de macaroane, sufleu de căpșuni cu mareng, supă de pui slab cu tăieței de casă, rasol dietetic de șalău, spumă de griș cu fructe rase, ghiveci dietetic cu carne, sufleu de brînză de vaci cu morcov, rasol împănăat cu salată verde, salată orientală cu: fasole verde, mărar, cartofi, roșii, orez cu lapte, cu suc de fructe, supă-cremă de dovlecei cu iaurt, friptură la grătar cu salată de andive, borș de sfeclă cu orez, ardei umpluți dietetici, supă de griș cu sos caramel, supă de roșii (bulion), tăieței cu carne de vacă în sos picant (dietetic), pere în aluat, borș de sfeclă cu orez, budincă de tăieței, tarte cu dulceăț, supă de legume cu perișoare de carne slabă, pilaf dietetic cu carne (vacă), biscuiți de albuș, supă clară de legume cu găluști de grîu, ochi românesc cu mămăliguță pripită, batoane de brînză de vaci, compot de gutui.

Alături de sugestiile anterioare vă mai recomandăm: gelatină de fructe uscate, ceai cu lapte și pesmeți de anason, prăjitură cu brînză de vaci, cafea de orz cu lapte și pîine prăjită cu gem, cartofi sote cu unt, ceai de sunătoare cu biscuiți, cașcaval moale cu ceai de măceș, pîine prăjită cu miere etc.

În principiu mîncărurile pentru această afecțiune se prepară conform prescripțiilor medicale și rețetelor culinare dietetice. **Un rol însemnat în procesul de vindecare și atenuare a bolii îl joacă odihna și relaxarea psihică, apropierea bolnavului de natură, practicarea unei munci ușoare și atrăgătoare, întemeierea unor relații armonioase cu semenii, evitarea stressurilor etc.**

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE ȘI VINDECARE A HEPATITEI EPIDEMICE

Cunoscută în popor sub numele de gălbenare, hepatita este o boală deosebit de primejdioasă mai ales dacă nu este tratată corespunzător iar regimul alimentar și de odihnă nu este aplicat conform indicațiilor

medicului.

Icterul epidemic sau hepatita epidemică poate degenera în hepatită cronică datorită nerespectării regimului de convalescență. Pot apărea modificări inflamatorii urmate uneori de leziuni chiar și în cazul în care nuanța patologică, gălbuie, făcînd loc unei nuanțe naturale a pielii lasă impresia însănătoșirii. De multe ori bolnavul nu știe că boala trece în faza sa cronică, chiar dacă anumite stări își fac apariția: slăbire, stare de oboseală, somnolență, tulburări dispeptice, colorație galbenă a ochilor, subfebră, senzația de apăsare în zona ficatului etc.

Alcoolismul, sifilisul, malaria, subnutriția, unele tratamente cu diferite medicamente pot favoriza cronicizarea bolii. Măsuri ca: repausul la pat timp de două - trei săptămîni, un somn profund de minim 12 ore pe noapte, un regim alimentar caloric (300 calorii) bogat în albumine (2 g albumină/1 kg greutate corporală), bogat în vitaminele C și B și în glucide (circa 400 g/zi) constituie factori de preservare, de cruțare a ficatului, de însănătoșire. Este bine ca mesele să fie cît mai dese (4 - 5 mese pe zi) și să nu fie voluminoase. Este de asemenea indicată o masticatie completă, iar consumul apei în timpul mesei este interzis pentru a nu se dilua sucul gastric. Psihicul să fie destins.

Mîncărurile nu trebuiesc sărate sau condimentate. Este recomandabil ca după mese bolnavul să stea (nu să doarmă) culcat pe partea dreaptă, obicei care trebuie continuat ani de zile după refăcere. Este indicată consumarea laptelui dulce, a unor ceaiuri ca: sunătoare, mentă, mușetel precum și a unor medicamente bogate în colină, betaină (în sucul de sfeclă) și metionină (în brînză de vaci).

Alimente interzise bolnavilor de hepatită epidemică: băuturile alcoolice, cărnurile grase sau afumate, precum și cele condimentate, conservate, prăjite (pane, șnițel), măruntaiele (organe), droburi, vînat, mezeluri, pastrame, pateuri, cîrnați, caltaboși. La fel de nocive sînt: ouăle prăjite, ochiuri, omlete, maioneză; oul de rață este total exclus. Contraindicate sînt și: brînzeturile (burduf, Olanda, trapist, cașcaval gras, brînză frămîntată), pîinea caldă și neprăjită, peștele (cu carne grasă, prăjit, conservat, afumat, sărat, marinat, zacuscă), racii. Alături de alimentele contraindicate enumerate mai sus, mai amintim: paste făinoase pregătite cu grăsimi, nefierțite bine sau de calitate proastă; mămăligă prăjită sau crudă, supe din oase și măduvă; ciorbele cu rîntaș din carne grasă sau pește gras, seul, smîntîna sau grăsimile animale. În categoria deserturilor interzise menționăm: deserturi cu creme de unt, cu ciocolată, cacao, cafea, ness, cozonaci, torturi cu creme, foietaj, aluaturi calde sau dospite, baclavale, pateuri. Tot atît de nocive sînt și: condimentele iritante, iuți, sărate (boia iute, muștar, piper, hrean), sosurile condimentate cu boia, ardei iute, piper, precum și cele grase sau cu rîntaș, cu usturoi, hrean sau ceapă. Grăsimile de orice natură se înscriu și ele pe lista alimentelor contraindicate alături de: maioneză, jumări, unt topit, legume uscate (mazăre, bob, fasole, linte), ceapă prăjită în rîntaș, salate de ridichi, castraveți, varză, gulii, usturoi, precum și: fructe necoapte (tari, crude), prăjite în înveliș de aluat, smochine, alune, migdale, nuci, apă și siropuri la temperaturi scăzute.

Alimente recomandate bolnavilor de hepatită epidemică: pîine neagră (rece) sau albă prăjită, pișcoturi, biscuiți din albuș, lapte, iaurt, lapte bătut, lapte acidofil sau lapte cu cafea de orz, lapte tăiat (amestecat) cu ceai, lapte cu sucuri de fructe. În lista - destul de amplă - a alimentelor care nu au interdicție, intra și: legumele (rase fin) pentru salate de crudități (varză albă, sfeclă, morcov) preparate cu ulei dietetic și zeamă de lămîie; mîncăruri de legume cu sosuri dietetice (fără rîntașuri), soteuri (și piureuri) de legume înăbușite cu adaos de lapte și unt în cantități mici; pește de apă dulce (preferabil de rîu) - fără grăsimi (slab), cum ar fi: șalău, știucă, lin (fript sau fiert). În largă categorie a alimentelor nesupuse restricțiilor intră și: mămăliga fiartă complet (coaptă), pastele făinoase: budincă cu brînză sau carne fiartă, tăieței de casă, fidea, orez, macaroane, griș; șuncă de Praga (slabă); brînză: telemea de vaci (desărată), urdă, brînză de vaci, cașul, untul proaspăt (pînă la 10 g/zi) și uleiul dietetic (pînă la 25 g/zi). Dintre sosuri amintim: sos caramel și sos alb de legume, sos de roșii și verdețuri, sosuri de fructe ca: agrișe, mere, vișine, măceșe.

Nici deserturile nu lipsesc din lista alimentelor recomandate bolnavilor de hepatită epidemică; dintre acestea vă recomandăm câteva: diferite creme din sucuri de fructe și amidon, creme din lapte, făinoase cu lapte, tarte cu fructe, compoturi, ceaiuri, marmelade, prăjituri dietetice, miere, magiun, siropuri, șerbet, peltea de măceșe și gutui, bezele, aluat cu fructe însirocate sau brinză, colțunași, pateuri dietetice, papanași, piureuri cu fructe și albuș, gelatine din lapte, budinci din făinoase și lapte, sufleuri din brinză de vaci. Fără a avea pretenția unei liste complete - practic imposibil de întocmit! - la cea prezentată pînă acum mai putem adăuga: supe și ciorbe: de perișoare de carne slabă, creme de legume (de preferință cele îngroșate cu făinoase), supe de fructe sau roșii, de salată verde, lobodă, fasole grasă, dovlecei, cartofi, sfeclă, conopidă. Lîngă cele menționate pînă aici se mai pot adăuga: sucuri de fructe, ceaiuri, cafea diluată, sucuri de legume, chisel de lapte și fructe coapte, cum ar fi: struguri, căpșuni, pere, piersici, caise, mere (rase), citrice; sufleuri, gelatine, compoturi, spume. Recomandăm a se folosi condimente autohtone (în principal): borș, suc de roșii, de usturoi, ceapă fiartă, tarhon, chimion, țelină, leuștean, pătrunjel, iar alături de acestea și scorțișoară, zeamă de lămîie, vanilie, dafin. Sarea este cu desăvîrșire interzisă. Atragem atenția asupra faptului că glucidele nu trebuie să depășească 150 g/g zi.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de hepatită epidemică: supă de roșii cu fulgi de ou, pilaf cu zeamă de legume, compot, borș de sfeclă, grătar de vacă, budincă de fulgi de ovăz cu căpșuni, mămăliguță cu brinză, budincă de griș cu mere și stafide, lapte cu cafea de orz, dovlecei cu brinză la cuptor, salată de ardei copti, prăjitură cu marmeladă, mușchi de vacă la grătar cu cășă de griș în zeamă de legume, cremă de lapte cu albuș, conopidă cu brinză la cuptor, șuncă slabă de Praga, budincă de franzelă cu fructe zaharisite (zaharată), rasol de pasăre cu hrean, piureu de cartofi cu salată de andive, compot de prune uscate și mere, supă-cremă de cartofi, carne cu sos alb și salată de roșii, căpșuni, gelatină de brinză de vaci, cartofi umpluți cu carne și sos dietetic (alb), piersici, salată orientală din: cartofi, roșii, ardei gras, lămîie, chiftele marinate, caise, borș de sfeclă, ardei umpluți și sos dietetic, orez cu lapte și sos caramel, supă „à la grec” cu orez și lămîie, friptură cu sos de legume, struguri, supă cu găluști de griș, ochi românesc, chisel de lapte cu biscuiți dietetici, macaroane cu brinză și sos de roșii (dietetic), cartofi copti cu chimen și unt (nesărat), compot de piersici, supă-cremă de conopidă cu iaurt, mușchi de vită la grătar, spumă de căpșuni, supă de roșii cu fulgi de ou, sufleu de brinză de vaci, suc de portocale, borș rusesc cu orez, macaroane cu brinză, iaurt cu biscuiți dietetici, salată de vinete, papară cu brinză de vaci, savarină cu frișcă de albuș, chiftele umplute cu brinză de vaci, gelatină de fructe, pește de rîu rasol cu morcovi și cartofi, sote de fasole verde cu iaurt, prăjitură cu brinză de vaci, perișoare cu sos de roșii și cartofi, fasole verde, sote cu unt, gelatină de fructe, conopidă cu cașcaval la cuptor, orez cu lapte și zmeură, carne rece de vițel cu sote de legume, tartă de piersici, mititei dietetici, batoane de brinză de vaci, suc de fructe, friptură de pasăre cu salată de: ardei gras, roșii și cartofi, prăjitură cu căpșuni, ciulama de pasăre-cu mămăliguță, înghețată de fructe, ardei umpluți (dietetici) cu iaurt, spumă de griș cu lapte, budincă de franzelă cu brinză de vaci și sos de roșii (dietetic), tartă cu dulceață, tartine cu pîine prăjită, unt, telemea nesărată și ceai de măceșe îndulcit cu miere (de salcîm), borș de legume cu perișoare dietetice, cartofi cu brinză, iaurt și salată de sfeclă, mere coapte pe plită, pilaf dietetic cu carne slabă, ceai de sunătoare, omletă de albuș cu telemea rasă, compot de piersici, supă-cremă de legume cu crutoane, șalau rasol cu zeamă de lămîie, prăjitură cu fructe, etc.

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE ȘI TRATARE A COLITEI DE FERMENTAȚIE

Enterocolita este inflamația mucoasei intestinului subțire și a colonului. Enterita este o inflamație a intestinului subțire. Inflamația intestinului gros (colonul) duce la apariția colitei.

Alte cauze ale bolilor menționate pot fi: constipațiile cronice netratate (pot provoca și leziuni), digestii defectuoase, viermi intestinali (neevacuați prin tratament corespunzător), hrănirea în fugă (la repezeală) fără o masticare adecvată (completă), stări nervoase netratate mult timp, ingerarea mâncărilor iritante pentru intestin (hrean, usturoi, ceapă în exces, fructe crude în cantitate mare, marmelade de proastă calitate, fructe oleaginoase în exces, nuci, alune), alcoolul, adormirea cu stomacul plin, etc.

Boala se face simțită prin slăbire, lipsa poftei de mâncare, scaun moale cu mucozități (uneori cu sînge), dureri abdominale (colici), balonări și zgomote specifice (bolboroseli), deprimări, anxiozitate.

Colitele sînt de putrefacție și de fermentație, în funcție de predominanța florei respective.

Vindecarea bolnavului de colită (se pot obține vindecări totale!) poate fi determinată de gradul de disciplină dietetică a acestuia.

Alimente interzise bolnavilor de colită cronică de fermentație: carnea grasă de toate proveniențele, tocăturile iritante, afumăturile, conservele de carne, rîntașul, prăjelile cu ceapă și grăsimi, brînzeturile fermentate sau sărate, băuturile alcoolice ca: bere, țuică, vermut, rachiuri de drojdie, mustul, orice băutură rece sau cu bioxid de carbon (sifon), laptele bătut, iaurtul acru. Alături de cele enumerate anterior, la fel de nocive sînt: grăsimile ca: slămina, smîntîna, untura, frișca; sosurile cu: rîntaș, piper, ceapă, boia, ciuperci, sosul de unt negru, sosul de muștar, maionezele; pîinea caldă sau neprăjită, făinoasele de proastă calitate, fierte incomplet sau preparate cu: nuci, grăsimi în exces și grăsimi prăjite. Lista alimentelor care stau sub zodia lui „NU” poate fi întregită cu: supele grase din orice carne, de leguminoase sau de fructe, ciorbele acrite cu zeamă de varză sau cu zeamă de murături, borșuri sau supe cu zarzavaturi nepasate, supele cu boia sau rîntaș; legumele uscate (mazăre, linte, bob, fasole); ouă prăjite, maioneze, ouă cu muștar sau umplute (cu sardele), ouă cu ciuperci, sos picant; fructe crude cu coji și sîmburi castane, fructe acre, compoturi prea dulci. Dintre fructele interzise cu desăvîrșire, amintim: curmale, smochine, caise (uscate), stafide, nuci, migdale, arahide, alune. Alături de cele menționate pînă aici, la fel de nocive pentru bolnavul de colită cronică sînt și: ceapa (crudă sau prăjită), muștarul, ardeiul, verdețurile netocate, oțetul. Aceștia li se adaugă: chiftele de legume prăjite, varză, gulii, conopidă, ridichi, praz, legume gratinate; înghețate, clătite, miere, gem, fructe zaharisite, șerbet, aluaturi proaspete sau dospite în a căror compoziție intră nuci sau alune, prăjituri cu creme de unt sau migdale, plăcinte cu grăsimi multă.

Alimente recomandate bolnavilor de colită cronică (de fermentație): Pîinea albă prăjită, carnea slabă; băuturi călduțe, puțin vin roșu, citronade și oranjade (sînt de preferat cele preparate în casă), sucuri de legume și fructe (proaspete), infuzii de: mușetel, mentă, măceș, fiertură de tărîțe, chisel de cacao, pudră de orez, mămăliguță fiartă moale, tăieței fierți bine (în budinci și sufleurii), zeamil, fidea. Sînt de preferat pastele făinoase preparate din făină de bună calitate. Lista alimentelor ce nu sînt supuse restricțiilor poate fi continuată cu: conserve din carne slabă - vacă, vițel, pasăre etc.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de colită cronică (de fermentație): sufleu de șvaițer cu griș, orez cu lapte; bulion de carne cu zdrențe de ou, friptură înăbușită; supă de pasăre cu găluști de griș, cartofi copți cu telemea și unt; musaca dietetică cu salată de sfeclă rasă (porția de salată va fi mică), sufleu de brînză de vaci; pilaf cu cașcaval moale (sare foarte puțină), aluat fraged cu peltea; grătar de vacă, chec cu cacao; budincă de carne cu salată verde proaspătă (porție foarte mică - pînă la 100 g), chisel cu suc de afine. Menționăm că la toate salatele este de preferat uleiul dietetic și zeama de lămîie.

Rasol cu unt și spumă de griș, spumă de albuș cu piureu de mere, cafea de orz cu lapte; bulion de legume cu zdrențe de ou, tartină cu pastă de carne; cremă de conopidă, ochiuri românești; piureu de spanac și gelatină de vin roșu; ardei umpluți (dietetici) cu iaurt (una lingură), tartine cu șvaițer; cafea de orz cu lapte și pâine prăjită, șuncă slabă și budincă de zeamil; borș cu perișoare, găluști de carne cu piureu de morcovi, peltea de fructe; găină rasol cu piureu de morcovi și cartofi, colțunași cu brânză; mititei fripti, tartină cu pastă de anșoa bătută cu unt, gelatină de cacao; mămăliguță prăjită cu telemea și unt, compot de pere; supă de țărițe cu unt, tartină cu salam dietetic și usturoi, chisel de gutui; sote de morcovi cu unt, vițel rece, ceai de mentă cu biscuiți; carote și dovlecei „à la grec”, spumă de griș cu lapte; supă de oase cu fulgi de ou, colțunași cu brânză de vaci; ou răscopt, sufleu de morcovi; știucă rasol și lapte de pasăre; pește slab (alb) în aspic și tartină cu telemea; salată de creier cu lămiie și ulei dietetic, gelatină cu fructe proaspete; supă de pui cu fulgi de ou, budincă de tăieței cu sos de roșii (dietetic); ruladă de cartofi umplută cu carne tocată și salată din două roșii, gelatină din suc de struguri; pilaf cu unt, prăjitură cu peltea; cacao cu apă și pâine albă prăjită, șvaițer; ceai cu lapte și pesmeți cu anason, budincă de tăieței cu sos de legume; cafea de orz cu lapte, pâine prăjită și peltea de măceșe; omletă dietetică și tartină cu peltea, ceai de măceșe; pui fript cu piureu de mazăre și unt, peltea de fructe; vițel rece cu salată de fasole verde și mărar, budincă de griș cu jeleu de fructe; cașcaval moale cu pâine prăjită, cremă de cacao cu frișcă; supă clară de găluște cu griș, pește la grătar, spumă de zmeură; ceai de mușetel cu lapte și biscuiți cu albuș.

ALIMENTAȚIA DE PREVENIRE ȘI DE TRATARE A GASTRITEI (HIPERACIDE, HIPOACIDE), A BOLII ULCEROASE

GASTRITA HIPERACIDĂ

Ca și în cazul altor boli ce afectează diferite organe situate pe tractusul digestiv, o alimentație neigienică poate fi una dintre principalele cauze de îmbolnăvire a stomacului. Mesele neregulate („a sări peste mese” - cum se spune în popor), cele foarte condimentate sau constituite din grăsimi prăjite, precum și mâncărurile oțetite, alături de faptul că nu se face o masticatie completă, enervările și discuțiile la masă, alcoolurile băute des și în cantități mari, reprezintă surse primejdioase de îmbolnăvire a stomacului.

Ca și în cazul altor boli, este bine să se ia măsurile de rigoare pentru a preveni apariția și respectiv instalarea gastritei hiperacide, întrucât tratarea ei este dificilă iar agravarea ei duce la ulcerul gastric.

Mecanismul de producere a gastritei hiperacide constă din inflamarea mucoasei stomacale datorită unei secreții în plus (hipersecreție) de acid clorhidric și enzime necesare digestiei. Cel afectat simte o arsură în capul pieptului și este chinuit de regurgitații acide (adică de rîgîieli). O altă senzație este senzația dureroasă care se datorează contractării violente a mușchilor stomacului datorită acidității excesive.

Fumatul este unul dintre factorii care accelerează apariția bolii și intensifică simptomele dureroase. Lipsa unor dinți sau măsele, cariile și alte boli netratate la nivelul cavității bucale determină o masticatie defectuoasă iar bolul alimentar astfel pregătit devine greu digerabil, constituind și el un factor de apariție și agravare a bolii. Simptomele bolii hiperacide trebuie să constituie ultimul semnal de alarmă al acestui organ atât de important care este stomacul.

Neglijarea simptomelor dureroase și continuarea unei vieți dezordonate (cu practicarea erorilor dietetice amintite mai sus) duce la agravarea bolii, adică la instalarea bolii ulceroase.

În urma studiilor și observațiilor efectuate, s-a tras concluzia că factorul de tensiune psihică, mai ales frica, generează la unii bolnavi tulburări grave în armonia proceselor ce au loc la nivelul scoarței cerebrale, tulburări ce pot fi responsabile la rîndul lor de boala ulceroasă. Acest fapt explică și apariția puseelor acute, adică a crizelor de ulcer, în anotimpurile de tranziție (primăvara și toamna), anotimpuri în care se declanșează și tulburările atît de specifice (și de cunoscute de altfel) ale bolnavilor de nevroză.

Cei ce suferă de aceste boli trebuie să se prezinte la medic căci numai acesta poate stabili tratamentul care trebuie urmat (lucru ce este necesar imperios, mai ales în perioada crizelor dureroase).

Trebuie să reținem că regimul de viață și cel dietetic rămîn adevărata salvare, calea cea mai sigură a vindecării totale.

Bolnavul trebuie să mănînce de 4-5 ori pe zi pentru a-și cruța stomacul. Mesele trebuie să fie servite la ore regulate (fără abateri), mîncarea trebuie să fie bine mestecată, în cea mai deplină liniște și armonie ambientală. Hrana sau băuturile (apă, lapte, sucuri) să fie servite la temperaturi moderate, hrana fierbinte sau rece putînd declanșa o criză dureroasă. **Ceaiurile și laptele dulce nu trebuie să lipsească din dietele zilnice ale bolnavului.**

Alimente interzise bolnavilor de gastrită hiperacidă și ulcer: condimente (ardei iute, boia, piper, muștar, sare scorțișoară, ciocolată, cacao, cafea), băuturi (rachiuri, țuici, lichioruri), siropuri și băuturi reci, sifon, cafea naturală, ape minerale sărate sau gazoase, sosurile nedietetice (cu rîntaș și grăsimi încinse, condimentate), grăsimile (smîntînă învechită, slănină sau unt sărat, untură, margarină sărată, grăsimi prăjite), brînzeturile (sărate, fermentate, conservate, afumate), supe (de carne și pește cu rîntaș, cu zarzavat tăiat grosier, acrite cu zeamă de varză, borș, sare de lămiie, colorate cu boia de ardei), fructe (necoapte și cu coajă), nuci, arahide, migdale, dulciuri (prăjiturile cu fructe acre și sîmburi, cu dulceață, gem, rom, coniac, foietaj, clătite, înghețate, aluaturi calde și dospite), legume (mazăre, linte, fasole uscată, soia), murături de varză, acrituri, ridichi, gullii, varză, castraveți, ardei gras și iute, usturoi, ceapă, precum și legumele gratinate, prăjite în rîntaș, pește (gras, conservat, marinat), făinoase, preparate cu grăsimi prăjite la cuptor, fierte incomplet, cît și mămăligă vîrtoasă sau nefiartă bine. Tot atît de nocivă pentru bolnavul de gastrită hiperacidă sau de ulcer este și carnea: în conserve, tocată, grasă (de orice fel), condimentată, afumată, sărată, piftie, șnițel, cu grăsimi prăjite. Alături de toate alimentele enumerate pînă aici, avînd mențiunea „contraindicate” este și pîinea albă proaspătă, mai ales caldă.

Tutunul este interzis cu desăvîrșire!

Alimente recomandate bolnavilor de gastrită hiperacidă și ulcer

Măsuri terapeutice în faza acută dureroasă: căldură pe abdomen, repaos la pat;

- în ulcer cu sîngerări - aplicări de pungă cu gheață;
- regim în prima săptămînă de dureri: din 3 în 3 ore una cană lapte cald;
- după o săptămînă sînt permise alimente ușoare, ca: ouă fierte (moi), supe de orez (strecurate), arpacaș cu adaos de una linguriță unt de casă proaspăt; gelatină de lapte (ușor îndulcit); fulgi de ovăz, griș, frișcă proaspătă. Untul trebuie să fie nesărat. Sî permite uleiul rafinat (dar neîncins), gălbenuș de ou proaspăt de la găini de curte.

Mîncărurile trebuie să fie moderate ca temperatură.

- după două săptămîni se permit supe de zarzavat bine strecurate prin sită, perișoare dietetice fierte, diferite prăjituri dietetice, de exemplu: biscuiți, pandișpan, ecleruri. Trebuie să se țină cont că în această perioadă mesele trebuie să fie dese (6 mese pe zi).

Exemple de meniuri pentru bolnavii de gastrită hiperacidă și ulcer: brînză de vaci și tarte cu cremă de vanilie; șnițel fiert cu piureu de conopidă, lapte cu frișcă; cremă de orez, budincă de franzelă cu cremă de caise; mămăliguță cu smîntînă, lapte cu ceai de măceșe și pîine prăjită; rasol de vițel, ciulama de pasăre, spumă de mere - dulci - cu albuș; crochete de griș cu unt, cremă de vanilie; cremă de

brânză de vaci cu unt, gelatină de lapte; musaca dietetică, chisel de căpșuni; perișoare pe aburi cu sos alb, lapte de pasăre; supă limpede de legume cu găluști de griș, soteu de dovlecei cu unt; pastă de ou cleios cu unt, sufleu dulce de brânză cu morcovi; ochiuri dietetice în cuib, cremă de lapte; perișoare cu sos alb, biscuiți dietetici cu lapte și ceai de măceșe; budincă de carne, șodou; supă-cremă de conopidă, budincă de franzelă cu piureu de fructe; piureu de morcovi, pastă de carne fiartă cu unt, spumă de griș; budincă din tăieței; rasol de carne cu smântână, compot de pere pasate; mămăligă cu brânză și unt, mere coapte; rasol de carne cu smântână, cremă de ou; ruladă de carne tocată cu cartofi și sos alb, cremă de vanilie; pește rasol cu unt, gelatină de caise; cremă de zarzavat, brânză de vaci cu unt și peltea; supă groasă (pasată) de fulgi de ovăz, pilaf de carne fiartă, spumă de griș; cremă rusească, pateuri dietetice, gelatină de gutui; tăieței cu unt, piureu de morcovi; omletă la abur, lapte cu cafea de orz și biscuiți dietetici; cartofi copti cu unt, budincă de orez cu piureu de mere; ciulama de pasăre cu mămăligă, cremă de orez; musaca dietetică, ecler cu cremă vanilie; perișoare la abur cu cașă de griș și unt, conopidă cu smântână; supă cremă de morcovi cu unt; papară cu brânză de vaci; pește alb cu sos olandez, cartofi cu soteu de unt, spumă de gutui coapte; budincă de carne, cartofi cu smântână; carne rasol, gelatină de lapte; piureu de cartofi cu unt, papanashi fierți cu smântână; cașă de orez cu unt, chifteluțe cu sos dietetic; supă clară cu fidea, carne fiartă cu sos alb; supă-cremă de dovlecei cu unt, brânză cu smântână; cremă de brânză de vaci cu unt, lapte cu pâine prăjită și miere de salcâm.

Gastrita hipoacidă

Gastrita hipoacidă este datorată insuficienței secreției de acid și enzime gastrice.

Alimente interzise bolnavilor de gastrită hipoacidă: alcool, oricare aliment iritant, înghețate, fructe crude, lapte (nepreparat cu alte alimente), zarzavaturi crude, sosuri nedietetice, boia, dulceturi, usturoi, murături, hrean, piper, ceapă, prăjeli cu grăsimi, aluaturi dospite (cu unt), vînat, aluaturi proaspete, pâine proaspătă sau neagră, mezeluri, ape minerale alcaline, conserve de carne, brînzeturi grase, omletă prăjită, slănină, carne (de porc, rață, gîscă, carne grasă de oaie), pește gras sau prăjit, untură, muștar.

E bine să se țină seama că mîncărurile trebuiesc consumate la temperaturi potrivite, la ore regulate, în liniște, bine și îndelung mestecate, mesele să fie egale între ele cantitativ, consumul apei este bine a se face la o oră după terminarea mesei; în caz de carii sau dinți lipsă, dantura trebuie bine tratată și îngrijită!

Fumatul strict interzis!

Alimente recomandate bolnavilor de gastrită hipoacidă: borșuri pasate, sosuri de roșii cu rîtaș dietetic, biscuiți, gelatină de fructe, supe degresate din carne și oase, unt proaspăt, untdelemn (crud), brânză de vaci, pește de apă dulce (lin, biban, păstrăv, știucă, șalău), șuncă slabă, carne slabă de vită (înăbușită, tocată, friptă), carne de vițel, pui (sau găină); fructe coapte la cuptor sau fructe pasate din compotul de prune, mere, pere, caise, agrișe, cireșe, vișine, piersici; sufleuri, frunze de mărar, leuștean, pătrunjel, tarhon, biscuiți și aluaturi uscate; lactate ca: unt proaspăt, telemea desărată, caș sărat, șvaițer, brânză de vaci; legume fierte și pasate: dovlecei, spanac, morcovi, conopidă, mazăre verde; orez, paste făinoase (bine fierte), fulgi de ovăz pasați, griș fiert bine, piureu de cartofi, pâine albă uscată, sucuri de fructe, supe de roșii, budinci din carne sau pește, sucuri de legume, cafea, omletă la aburi, sifon (în cantități mici), mămăligă prăjită, cacao, chisel, pâine prăjită, ape minerale clorosodice.

Exemple de meniuri pentru bolnavii de gastrită hipoacidă: ceai cu lapte și pâine prăjită; mititei dietetici, compot pasat; sarmăluțe de carne în foi de vițel acrite cu borș, sufleu de fasole verde cu cașcaval ras; piftie de carne cu sos picant, cremă de zeamil; supă-cremă de salată verde acrită cu iaurt, șalău rasol cu ulei și oțet dietetic, mere coapte; pilaf cu dovlecei și cașcaval, chisel de ciocolată; friptură înăbușită, biscuiți cu fulgi de ovăz, ceai de tei cu lapte; supă de roșii cu fulgi de ou, piureu de mazăre verde cu unt,

spumă de griș; tăieței cu șuncă, ecler cu cremă de vanilie; budincă de spanac cu cașcaval, gelatină de mere cu albuș; telemea cu roșii descojite, gelatină de lămîie; șuncă de Praga, spumă de griș cu cacao; sufleu de cartofi cu brînză de vaci, compot pasat cu biscuiți dietetici; perișoare marinate cu iaurt, cașă de griș cu unt; budincă de piureu de cartofi și brînză de vaci cu sos de roșii, cremă de lămîie; friptură la grătar, tartă cu vișine; borș de carne cu zarzavat pasat, friptură la cuptor; pilaf cu carne, sos de roșii dietetic, salată de morcovi cruzi; piureu de cartofi cu unt; șuncă de Praga, mere coapte; pastă de anșoa cu pîine prăjită, ruladă de biscuiți cu peltea; ochiuri românești cu piureu de spanac, chisel de cafea; cremă de legume, musaca de dovlecei; pilaf fiert în zeamă de ciuperci, ceai rusesc și lapte; chifteluțe fripte, piureu de mere rase cu scorțișoară și zahăr ars (sos caramel); mămăligă cu telemea și unt, spumă de griș cu lapte; sufleu de morcovi cu brînză de vaci, tartă cu peltea de coarne; musaca de carne cu cartofi piureu, prăjitură cu brînză de vaci; supă de oase cu găluști de griș, ruladă de carne cu sos de măceșe; borș de dovlecei cu iaurt; omletă pe aburi cu cașcaval, cremă de ciocolată; perișoare cu sos olandez, spumă de fructe cu albuș; saramură de crap, budincă de griș cu stafide și sos de vin; friptură înăbușită, budincă de orez cu brînză; cartofi sote cu unt și sos de roșii, urzici piureu cu hrean și mămăliguță; pastă de scrumbii cu unt, cacao cu apă și bezele; rasol cu sos picant, spumă de griș fiartă în compot de vișine (uscate); grătar, cartofi fierți cu iaurt, prăjitură cu piureu de mere și scorțișoară; macaroane cu carne și sos de roșii, sărățele; supă-cremă de legume acrită cu iaurt, pește fript, ceai de mentă; borș cu perișoare, budincă de brînză, ceai cu lapte și pîine prăjită; mămăliguță cu brînză și iaurt, grătar, mere coapte.

ALIMENTE CU EFECTE TERAPEUTICE FOLOSITE ÎN MEDICINA POPULARĂ ROMÂNEASCĂ

Roșiile

Învinuite de către unii nutriționiști de producerea pietrelor la rinichi, a artrismului și a pietrelor la ficat - roșiile sînt departe de a fi atît de malefice (oxalații sînt prezenți și în alte alimente, cum ar fi cărnurile, untul, ciocolată etc.).

Roșiile sînt o sursă serioasă de vitamine, de pectine, azotați și tartrați. Ca efecte pozitive menționăm: stimulează secrețiile digestive, neutralizează hiperaciditatea, contribuie la digestie, alcalinizează sîngele, reduc umorile în artrism.

Este bine să fie evitate de către cei care au colici hepatice, cît și de către aceia care au acid oxalic în sînge (oxalemie).

Roșiile conțin fier și sînt indicate copiilor, anemicilor, cît și în cazuri de surmenaje însoțite de inapetență.

Vinetele

Ca și roșiile, vinetele sînt acuzate, la rîndul lor, că au un conținut ridicat de substanțe toxice (beladona). Este bine totuși ca și acestea să fie consumate în cantități moderate.

Sînt indicate în combaterea defecațiilor lente (leneșe); semințele lor, departe de a fi cauza apendicitei, cum s-a crezut multă vreme, stimulează activitatea intestinelor.

Sparanghelul

Este bine ca suferinzii de gută să evite consumul abuziv al sparanghelului datorită purinelor pe care le conține acesta (în tot cazul nu este mai periculos din acest punct de vedere decît creierul, momițele, carnea, măduva, ficatul etc.).

Sparanghelul stimulează intestinele, este diuretic, are efect de calmare a inimii. Bătrânii obișnuiesc, cunoscând cele spuse de noi anterior, să-și facă sirop de sparanghel. Consumul în exces de către bolnavii de rinichi poate deveni dăunător. Este prețuit și pentru efectele bune în combaterea tuberculozei și a bronșitei cronice.

Varza

Atît de mult acuzată de către unii (nu trebuie uitat că mîncărurile de carne de porc și varză sau sarmalele cu varză consumate în exces au dat naștere unor indigestii periculoase), varza este o adevărată farmacie naturală, fiind foarte bogată în fier, sulf, tanin, săruri de potasiu. Este indicată și în anemii, în carențele oaselor, părului, unghiilor. Zeama de varză crudă vindecă multe boli ale stomacului. Medicina populară o recomandă, alături de conopidă, în constipațiile cronice. Sucul de varză crudă este prețuit și pentru efectul benefic în cazul tratamentului de combatere a viermilor intestinali. Un pahar de zeamă de varză acră este un purgativ natural sigur!

Morcovul

Pe lîngă conținutul valoros în vitamine, zaharuri, fosfați, medicina populară îl recomandă pentru combaterea unor eczeme, bube, boli de ficat, precum și în cazurile de scădere a vederii. Zeama de morcovi crudă se consumă în cure care pot fi mai lungi de o jumătate de lună. Dacă apare fenomenul de ușoară îngălbenire a pielii este semnalul că organismul trebuie să ia o pauză de o săptămînă după care cura poate fi reluată fără teamă.

Morcovul este la fel de eficace și în cazul hepaticilor. Este recomandat celor cu dentiția în formare, cît și celor cu gingiile mai slabe (consumarea morcovului în acest caz este bine să se facă prin ronțăirea, mestecarea îndelungată a acestuia). Morcovul este, în același timp, și un bun curățător al dinților.

Ridichea albă și neagră

Indicată în cazul pietrelor la ficat. Zeama rezultată în urma răzuirii și a stoarcerii se consumă în cantități crescînde, începînd de la o cană (mică) pînă la șase astfel de căni pe zi (300 - 400 ml). Ridichea neagră este tonifiantă pentru stomac, colecist și (ca și zeama de morcovi) un bun purificator al sîngelui.

Ceapa

Învinuită de către cei care au abuzat de consumul ei în stare crudă, ea are însă un efect terapeutic bine cunoscut încă din antichitate și poate fi utilizată cu succes în: combaterea tendințelor de scleroză, în tuse, mistuire dificilă, urinări greoaie (dificile), edeme renale și hepatice.

Vă oferim două rețete foarte apreciate în medicina populară:

1. Supă de ceapă (folosită în combaterea abuzului de băuturi alcoolice).
2. O plămădeală a opt cepe într-un litru de vin (alb) dă rezultate deosebite în edeme renale și hepatice.

Usturoiul

Ca și ceapa, usturoiul este antisclerozant, anticancerigen, vermifug (antihelmintic, combate viermii intestinali), vindecă tusea, diareea, fermentațiile, tensiunea.

Prazul

Are proprietăți tonifiante și diuretice.

Sfecla

Trebuie evitată de către diabetici, în schimb este un tonifiant general și stimulează intestinele.

Cartofii

Conțin vitamine și săruri prețioase cu efecte mineralizante și întăritoare.

Țelina

Deosebit de apreciată pentru efectele ei remarcabile în potența bărbaților. Este indicată și în cazurile de reumatism și gută (fiertură obținută din 25 g rădăcină la 1 litru de apă). Consumată crudă, elimină viermii intestinali.

Ciupercile

Eficace în potența redusă (virilitatea redusă).

Guliile

Curăță sângele, intestinele, intensifică diureza (urina).

Castraveții, fasolea verde și dovleceii

Au meritul de a nu fi contraindicate diabeticilor.

Ardeiul gras (sau iute), lăptuca și salata

Indicat în anemii și constipații, cu mențiunea că lăptuca este recomandată în dispepsii (indigestie, tulburare digestivă funcțională), pentru că neutralizează aciditatea gastrică. Medicina populară îi atribuie calitățile de: calmant al nervilor, al stărilor de ațîțare erotică (bolnăvicioasă), al insomniilor.

Hreanul

Un vitaminizant natural. Este de asemenea un depurativ, antiscorbutic, antiscrofulos (scrofuloza este inflamația - ce poate fi de natură tuberculoasă - a ganglionilor cervicali), tonifiant și dezinfectant al stomacului și intestinelor. Hreanul curăță și subțiază sângele, combate bacilul Koch, este antisclerozant.

Spanacul

Contraindicat artriticilor. Combate anemia (este bogat în fier) și constipația.

Urzica

Are efecte corespondente cu cele ale spanacului, fiind însă și deosebit de eficace în anemii, diaree, ciclu prelungit, în curele de slăbire. Urzica este și antireumatică.

Unțișorul și cressonul

Vitaminizante și depurative.

Lemnul-dulce

În băcăniile, farmaciile și drogheriile de odinioară se vindea sub formă de candel negru (sucul uscat al lemnului se turna sub formă de bastonașe) sau miabal și era deosebit de apreciat ca leac contra tusei.

Leuşteanul

Este un stimulent al digestiei. Are efect carminativ, reglează ciclurile întârziate.

Măduvă de os de vacă sau bou

Remediu rapid în anemie, scrofuloză, tifos, întârzieri în creşterea copiilor.

Cidrul

Ceaiul de mere uscate (cu sîmburi) este un bun diuretic. Crud este un polivitaminizant. Stimulează digestia şi defecaţia. Este calmant. Subţiază sîngele. Întinereşte. Dă supleţe. Combate aciditatea sanguină. Are efecte bune în artrism şi migrene. Combate diareea. Medicina populară îl recomandă în diareele sugarilor sub formă de suc şi pastă crudă. În combinaţie cu mlerea vindecă guturaiul şi tusea. Cidrul (vinul de mere) vindecă scleroza, obezitatea, gută, constipaţia, hemoroizii.

Meiul

Recomandat pentru calmarea durerilor intestinale (sub formă de fiertură a seminţelor). Este sudorific. Calmează tusea. Eficient în bolile de rinichi şi de vezică, în tratamentul intoxicaţiilor provenind de la lipsa transpiraţiei (transpiraţii dificile).

Migdala

Aceasta este indicată în dispepsii. Coaja uscată înmuiată în lapte fierbinte se foloseşte în cura de tonifiere (100 g migdale pe zi).

Momiţele

Sînt ganglionii de la gîtul vitelor (ghinduri). Deosebit de eficace în combaterea leucemiei, a anemiei, a marasmului (slăbirea forţei), a nevrozei astenice. Sînt contraindicate în reumatism, sînge îngroşat, irascibilitate.

Moşmoanele

Sînt fructele comestibile ale unui arbust din familia rozaceelor. Dintr-un kilogram de fructe curăţate (sănătoase) de sîmburi se face o fiertură: 1 litru de apă plus fructele. Este foarte eficace în diaree. Se consumă un sfert de litru dimineaţa.

Muştarul

Făina (proaspătă) a muştarului este folosită sub formă de catapasmă (comprese), avînd meritul de a atenua durerile şi junghiurile. Baia de muştar este indicată în răceli, tuse, bronhopneumonie, leşin. Baia se face prin adăugarea în apă caldă a unei plămădeli de 200 - 300 g muştar. Femeilor cu întârziere de ciclu şi migrene li se aplică pe ceafă o oblojeală de muştar. Medicina populară îl recomandă ca fiind foarte eficace în apoplexii şi paralizii: folosirea unor oblojele de cîrpe înmuiate în apă fiartă cu muştar, aplicate pînă la pulpe; desfacerea compreselor se face după 20 de minute la adult şi 10 minute la copii. Celor otrăviţi li se dă făină de muştar dizolvată în apă caldă, pentru producerea vomiei.

Napul

Folosit sub formă de ceai ajută la combaterea tusei. Reţeta este de 10 g de nap la 1 litru de apă.

Nucșoara

Este sămînța unei plante exotice. Plămădită în țuică potolește durerile stomacului și face poftă de mîncare.

Ochii de rac

Conțin un calciu total asimilabil care combate tuberculoza și lipsa de calciu din organism. Întăresc organismul femeilor însărcinate. Vindecă total fracturile socotite nevindecabile. În general este foarte indicat în carențele glicerofosfatului de calciu.

Orezul

Binecunoscut pentru efectul său antidiareic. Pudra de orez obținută din orez pisat și cernut de trei ori vindecă: mîncărima, roșeața, bubele și opărelile.

Orzul

Indicat de către medicina populară în bolile vezicii urinare, a pietrei și a nisipului la rinichi. Este bine să fie folosit sub formă de ceai: 20 g la 1 litru de apă. Același ceai combate afecțiunile bucale și amigdalitele. Din făina cernută a orzului prăjit se face cafeaua de orz: 2 lingurițe la o cană de apă îndulcită. Aceasta este deosebit de apreciată de către diabetici și este tonifiantă pentru copii.

Orzul încolțit

Orzul încolțit și pus la uscare (înainte de încolțirea deplină) se sfărîmă într-o puiă, se amestecă cu miere și se dă astenicilor, convalescenților, senililor, femeilor însărcinate și celor care alăptează, sub formă de cure: 2 lingurițe pe zi. Vitalizează.

Oțetul de vin

Oțetul de vin tăiat cu apă este eficace în temperaturi (febre), precum și în combaterea pierderilor de sînge (ciclu) sub formă de comprese reci aplicate pe abdomenul inferior. Combinația de 2 g camfor cu 100 g oțet este eficientă în: dureri de oase, răceli, eriteme (urticarie, mîncărimi ale pielii) însoțite de răceală și bășici.

Oțeturi cu utilizări medicinale sînt și cele de: trandafir, pere sălbatice, mere, prune.

Oul

Pentru folosirea oului ca medicament vă oferim următoarea rețetă: două albușuri bătute în 50 de grame de apă rece; se dă copiilor cu diaree cîte o linguriță la interval de o oră. Punînd mai multe albușuri la bătut, obținem un leac eficace și rapid în cazul otrăvirilor cu săruri de mercur. Menționăm că medicina populară recomandă adăugarea unei cantități de sare.

Gălbenușurile (2-3) bătute cu zahăr și puse în lapte (de calitate) vindecă unele forme de astenie, laringite, anemii, boli pulmonare. Albușul mai este indicat în unele mîncărimi ale pielii.

Oul este antipelagros, se folosește în loțiuni contra căderii părului și împotriva mătregii (gălbenușul). Cojile de ou (spălate și dezinfectate în prealabil) sînt eficace în osteomalacie (ose moi), tuberculoză și extenuări. Se administrează sub formă de pulbere (după o spălare insistentă - prealabilă - a oului).

Ovăzul

Sub formă de ceai (20 g la 1 litru apă) ovăzul este eficace în combaterea nisipului, a pietrei la rinichi și vezică, în gută și în stări de marasm. Împreună cu boabele de orez, secară, orz, servește la prepararea

supei de cereale: din fiecare componentă se pun 20 g la 1 litru apă și se fierbe încet timp de 6 ore, după care se strecoară. Este indicată pentru bolnavii de diaree. Se servește acestora sub formă de porții - câte o farfurie.

Pentru întărcarea copiilor mici ovăzul poate fi folosit în următoarea rețetă: se face o mâncare din făină de ovăz, orz, grâu, orez și secară. Aceasta se prepară astfel: o lingură din făinile menționate mai sus se amestecă și se fierb în 100 ml lapte și puțin zahăr. În tot timpul fierberii, se amestecă încet. În prima zi se înlocuiește un supt. Peste două săptămâni, dacă copilului îi priește, se fac două astfel de înlocuiri ale suptului. Este bine ca prepararea făinilor să se facă în casă prin spălarea boabelor, după ce înainte au fost frecate în mâini și vînturate bine. După care sorturile de boabe se pun separat în tăvi diferite și se coc ușor pînă la rumenire. Se pun apoi în puiă (în părți egale) și se pisează. Pot fi și rîșnite. Făina astfel obținută se cerne de trei ori prin site din ce în ce mai fine. Conservarea se face în cutii metalice curate, uscate și bine închise. Pentru copiii rahitici sau prea slabi se poate adăuga câte un vîrf de cuțit de glicerofosfat de calciu sau pulbere de coajă de ou. Rețeta este dificil de aplicat dar... merită!

Papara

O mîncare de pîine uscată (bucăți) fierte în lapte dulce cu puțină sare peste care se poate presăra brînză. Se poate adăuga și ou. Este vitalizantă!

Păpădia

Folosită sub formă de salată tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea, dă suplețe. Stimulează intestinele, întinereste.

Pătrunjelul

În farmaciile de odinioară exista un produs extras din rădăcina pătrunjelului denumit Apiol. Acest produs producea pornirea ciclului întîrziat. Menționăm că 100 g suc proaspăt de rădăcină de pătrunjel răzuită pe răzătoare nemetalică (de sticlă) și stoarsă, luată zilnic, are același efect ca și fostul Apiol.

Pentru persoanele suferinde de stomac, medicina populară recomandă un ceai preparat din: 10 g frunze de pătrunjel la 1 litru de apă. Are efecte benefice.

Păstura

Produs hormonal al albinelor, cu aspectul unui polen de culoare maroniu-gălbui sau ruginiu. Are calități deosebite de refacere și stimulare a celulelor nervoase. Este un excepțional dezinfectant al celulei hepatice. Luat în cure zilnice (de trei ori pe zi câte o linguriță, întinereste), timp de o lună de zile, are efecte benefice. Luat abuziv, poate produce supraîncărcări nedorite.

Propolisul

Gama efectelor binefăcătoare este mai largă în cazul propolisului decît în cel al păsturii: reface celulele și le stimulează. Este și un antibiotic natural, e antireumatismal și anticongestiv. Frămîntat între dinți devine o materie ușor de aplicat pe gingiile corespunzătoare dinților afectați (pelicula de propolis se ține 6 - 8 ore pe porțiunea gingivală afectată, perioada de tratament fiind de 2 - 3 săptămîni). Salvia combinată cu propolisul este antimicrobică.

Pepenele (roșu)

Excepțional diuretic, cu condiția să fie consumat pe stomacul gol. Curăță și subțiază sîngele.

Piperul

Consumat în cantitate mare, irită stomacul și căile urinare. Medicina populară ne învață să-l folosim în tratamente de uz extern: presărat pe o cârpă înmuiată în prealabil în țuică (tare) sau în spirt medicinal sub formă de prișniță (comprese). Folosit în acest fel aduce ușurări în congestii și junghiuri, pneumonii etc.

Piersicul

Foarte bun în multe afecțiuni. Sub formă de oblojeli cu flori de piersic se alină colicile abdominale, durerile reumatismale. Tot din florile sale se prepară un ceai: 20 g flori la 1 litru apă, care combate tusea măgărească (convulsivă). În acest caz, ceaiul se administrează bolnavului de 3 ori/zi. Ceaiul are și un efect de curățire (depurativ). Din 10 g flori în 150 ml apă fiartă și strecurată în care s-a dizolvat 150 g zahăr se obține un excepțional aliment curativ pentru sugari.

Porumbele

Sînt fructele negre ale arbustului porumbar. Zeama unei fierturi în care s-au pus 25 g fructe la 1 litru apă, este deosebit de eficace în combaterea diareeelor și a formelor dizenterice.

Portocala

Zeama de portocală este un suc vitaminizant care nu dăunează nici măcar copiilor neîntărcați ci, dimpotrivă, contribuie la o bună osificare a corpului lor și la o digestie perfectă. Se recomandă a se administra sugarilor cîte 2-3 lingurițe pe zi, cîte una după fiecare supt sau după mîncare. Sugarilor constipați li se poate dubla cantitatea.

Prazul

Poate fi folosit cu efecte remarcabile în curele de slăbire. Cura trebuie să conțină însă și alte elemente vegetale, iar alături de acestea pîine, lactate și fructe, pentru a se putea evita apariția pelagrei. Zeama de praz este eficace în tratarea bolilor de inimă, a tusei, a bolilor de rinichi, precum și în cazul hidropiziei.

Prunele

Sînt cele mai igienice purgative naturale. Pentru cei ce nu le suportă sub formă de compot este recomandabil să le consume sub formă de magiun cu nucă.

Pulberea de oase

Pulberea obținută prin măcinarea oaselor de la vitele sănătoase reprezintă un medicament sigur în redresarea celor suferinzi de osteomalacie (oase moi), rahitism, tuberculoză, astenie, diaree.

Țuica

Deosebit de sănătoasă pentru gargare și prișnițe sau fricțiuni, fiind oricum mult mai recomandabil să fie folosită în scop terapeutic decît să fie băută (și în cantități mari!). Menționăm că efecte terapeutice ca și cele ale țuicii le au toate băuturile tari cu excepția romului, care poate deveni periculos în fricțiunile făcute pe piept.

Medicina populară atribuie țuicii efecte pozitive în combaterea răcelii și a junghiurilor. Prin gargara cu țuică se pot combate multe ciuperci localizate în gît. În lipsa totală a vasodilatatoarelor farmaceutice sintetice 100 - 200 ml de țuică (sau de orice altă băutură alcoolică naturală) poate fi un salvator de moment al celor care suferă de crize de vasoconstricție coronariană (este însă bine să atragem atenția: să nu se facă un obicei din aceasta deoarece se poate ajunge la alte probleme...!)

Rinichii

Opoterapia¹ îi recomandă în tratarea bolilor de rinichi. Este vorba de bolile de rinichi cronice.

Salepul

Este rădăcina unei plante din țările răsăritene. Se folosește fiert în lapte sau în supe de carne. Ușor digerabil. Tonifiant natural al convalescenților sau al celor suferinzi de astenie.

Scorțișoara

Ca și salepul este un tonifiant. Pus în ceaiuri, compoturi sau vin, mărește efectul acestora în combaterea răcelilor. Un adevărat medicament natural se poate obține din 25 g de scorțișoară pusă în 500 ml vin vechi; se ține astfel timp de 5 zile. Cîte două lingurițe pe zi din acest preparat are efecte deosebit de bune și de rapide în cazul unor stări de disconfort de la nivelul abdomenului inferior, în cazul unor defecații dificile, scaune neregulate etc.

Scorușele

Sînt fructele comestibile ale scorușului. O cantitate de 100 g fructe fierte dau un leac bun contra diareei.

Seul (săul) de vită sau de oaie

Un foarte bun emolient al tusei. Aceasta în cazul în care este mîncat. Poate fi folosit și după cum urmează: se șterge puternic de o bucată de flanelă sau cîrpă uscată. În urma acestei operațiuni cîrpa rămîne impregnată de particule fine de seu. Flanela (sau cîrpa) respectivă se încălzește pe o plită apoi se aplică brusc pe locul răcit (pe gît sau pe piept), acoperindu-se cu o blană, vată sau chiar și cu cîlți. Terapia aceasta naturală este mai eficace dacă cel bolnav bea înainte un ceai fierbinte.

Zmeura

Mai puțin cunoscut este faptul că poate servi la oblojeli în cazul unor eczeme. Ceaiul din flori de zmeură este recomandat a fi folosit (spălături) în tratamentul conjunctivitelor. Băut, același ceai ameliorează tusea și vindecă răceala. Din fiertura foilor sale se obține un leac bun pentru boli ale cavității bucale (afte) și ale gîtului.

Siropul de zmeură înarmează organismul cu o rezistență sporită față de unele boli molipsitoare.

Smochinele

Folosite în prepararea ceaiurilor cu efecte terapeutice: constipații cronice, angină, tuse, răceală, amigdalită (caz în care se folosește pentru gargară).

Spanacul

Unul dintre meritele sale importante este acela de purgativ natural. Ceaiul făcut din frunzele sale este diuretic și ameliorează bolile de ficat și pe cele ale vezicii urinare. Ceaiul preparat din semințele spanacului (10 g la o cană) este un purgativ eficace.

¹ Metodă terapeutică ce utilizează diferite extracte glandulare sau țesuturi animale (sănătoase) în vederea combaterii bolilor organelor corespunzătoare la om.

Stomacul (de vită)

Opoterapia, dar și medicina populară, îl recomandă pentru refacerea stomacului slăbit (după boli sau excese alimentare). Poate fi folosit sub formă de ciorbă (de burtă) și ca suc stors din stomacul de vită sănătoasă. Sucul se poate amesteca în orice fel de supe. Este foarte bun în combaterea oricărei anemii (pernicioasă).

Stomacul iepurilor de casă se poate da celor otrăviți; stomacul crud de la 10 - 12 iepuri se mărunțește și se dă celui otrăvit să-l mănânce. În cazul în care otrăvitul este refractar la această terapie, **bucățile se storc într-o presă și i se dă doar zeama.** Este un leac natural care poate fi folosit cu eficiență în lipsa medicamentului sintetic.

Strugurii

Diuretici și laxativi. Curele de struguri combat obezitatea și guta. O cură se face astfel: timp de 6 săptămâni se mănâncă de 3 ori pe zi. Se începe cu cantități mici, ce se măresc treptat pînă la cîteva kilograme pe zi, cantitate ce se reduce tot treptat, pînă se ajunge la volumul de fructe cu care s-a început cura. Copiilor mici, de la 6 luni în sus, li se poate da zeamă de struguri proaspeți, cîteva lingurițe pe zi, pentru creștere, digestie și contra constipației.

Mustul sterilizat, fiert în sticle bine astupate cu dopuri (fierte și ele în apă clocotită), pecetluite cu smoală, rezistă și în timpul iernii, fiind o sursă de viață și de sănătate.

Stafidele

Stafidele sînt excepționale laxative și tot ele, combinate cu smochine și roșcove, sînt remarcabile leacuri contra tusei.

Cerealele

Vin în ajutorul sugarilor, salvîndu-i de la moarte. Mai precis este vorba despre diareea sugarilor. Tratamentul se face astfel: în primul rînd i se întrerupe sugarului orice fel de hrănire. I se dă o linguriță de ricină (ulei) care are rolul de a curăța perfect intestinul. Apoi i se dă copilului timp de 12 ore, din oră în oră, cîte o ceașcă de apă fiartă și răcită la temperatura camerei. După aceasta, se dă supă de cereale care se prepară fierbînd în apă timp de 6 ore cîte o lingură de boabe de orez, grîu, secară, orz, ovăz, foarte bine spălate în prealabil. Apa în care se fierb cerealele este ușor sărată. După oprirea diareei, se reia alăptarea sugarului sau se reia alimentarea acestuia cu lapte de vacă tăiat cu supă de cereale. Vă atenționăm asupra faptului că supă de cereale se prepară zilnic și pe loc pentru a nu se altera!

Legumele

Și acestea servesc, la rîndul lor, la prepararea unor supe cu efecte terapeutice (mai ales pentru cei mici). Se pot combina cu cerealele folosite la "Supă de cereale". Sînt foarte bune supele de gulii, cartofi, păstîrnac, morcov, foi de varză crudă, de mazăre și fasole. Se prepară prin fierbere cu puțină sare într-un litru de apă timp de 4 ore. Din zeama sfrecurată se pot lua 200 - 300 g legume care se prepară cu o lingură de făină sau orez și se fierb încă puțin. Preparatul este tonic, fiind recomandat pentru copii de la 10 luni în sus.

Atît supă cît și legumele - cu deosebire fierte - sînt indicate în stările febrile, indiferent de vîrstă.

Șofranul

Servește la prepararea unui ceai care calmează tusea și reglează ciclul. Ceaiul: 10 fire de șofran la o cană de apă fiartă. Este indicat să se consume 2 căni pe zi.

Ștevia

Un leac eficace în bolile de piele, scrofuloză, vărsături. În aceste cazuri se folosește sub formă de ceai (din rădăcină): 20 g rădăcină la 1 litru apă. Se recomandă a se bea 3 cești pe zi. Același ceai este bun și în caz de anemii, tuberculoză (ca adjuvant).

Tarhonul

Vermifug, diuretic, stimulent intestinal, restabilește pofta de mâncare a convalescenților. Ceaiul de tarhon se prepară din 200 g foi la 1 litru de apă. Se consumă 2 - 3 câni pe zi.

Tărîțele de grâu

Virtuțile terapeutice ale acestora sînt multiple. Dîntre acestea amintim cîteva: vindecă urticaria și eritemul, spuzelile pielii. În acest caz tratamentul se face prin afundarea în baia bolnavului a unor săculeți cu 5 kg tărîțe.

Tărîțele de grâu servesc și pentru clisme. În acest caz apa pentru clisme se prepară astfel: la 1 litru de apă se adaugă 50 g tărîțe. Acestea combat diareea și hemoroizii (spălări) Compresesele cu apă de tărîțe calmează pielea iritată (chiar și în zonele cele mai intime), acneea.

Drojdia de bere

Un excepțional complex de vitamine B naturale. Este indicat să se ia zilnic, între mese, sub formă de cocoloașe.

Combate antraxul (sau dalacul), boală de piele infecțioasă ce se manifestă prin abcese ce afectează toate straturile pielii. Este la fel de eficientă în caz de diabet și constipație. Sub formă de spălătură (1 linguriță la un pahar de apă) este bună în tratarea scurgerilor (feminine) și a poalei-albe. Ca oblojeală este indicată în tratarea arsurilor.

Untura de pește

Vindecă rahitismul, anemia, TBC-ul osos, scrofuloza, abcesele reci. Se fac cure de 2 - 3 litri în perioada iernii.

Vanilia

Este afrodisiacă - stimulează libidoul.

Zerul de lapte

Eficace în tuberculoza pulmonară, în bolile de stomac și intestine, în anemii, surmenaje și gută dar și în caz de obezitate, constipație (chiar și pentru sugari). Spre a fi eficace zerul trebuie să fie proaspăt.

BIBLIOGRAFIE

- Andronescu, Ecaterina; Radu A., *Vademecum Fitoterapeutic*, Editura Medicală, București, 1984.
- Bojor, Ovidiu; Alexan, Mircea, *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*, RECOOP, București, 1982.
- Constantinescu, Corneliu, *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, RECOOP, București, 1976.
- Constantinescu D. Gr.; Hațieganu Elena Maria, *Plantele medicinale (proprietățile lor terapeutice și modul de folosire)*, Editura Medicală, București, 1974.
- Constantinescu, Miron; Dalcoviciu, Constantin; Pascu, Ștefan, *Istoria României*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1971.
- Geiculescu, Virgil, T., *Bioterapie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986.
- Gonțea, Iancu, *Alimentația rațională a omului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1971.
- Peiulescu-Alexandriu, Maria; Popescu, Horia, *Plante medicinale în terapia modernă*, Editura Ceres, București, 1978
- Petricu, I. C.; Voiculescu I. C., *Anatomia și fiziologia omului*, Editura Medicală, București, 1967.
- x x x - *Mic atlas de plante din flora R. S. R.*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.



CUPRINS

ÎN LOC DE PREFĂȚĂ	3
PATRU MEDICI DE-AI LUI HYPOCRATTES, PLUS IZVORUL VERDE AL LONGEVITĂȚII	5
Plantele otrăvitoare și dăunătoare	6
Importanța ciupercilor	9
Ciuperci comestibile	10
Ciuperci otrăvitoare și ciuperci dăunătoare	13
De ce sînt plantele izvor al sănătății?	14
PRINCIPIILE ACTIVE	14
Importanța proteinelor	18
Îndrumări cu privire la conținutul în proteine al diverselor alimente de origine animală și vegetală	19
Importanța aminoacizilor	20
Vitaminele	21
Îndrumări cu privire la conținutul în vitamine al produselor alimentare de origine vegetală și animală	27
Importanța mineralelor	28
Îndrumări privind conținutul în microelemente importante (iod, fluor, cupru) al diferitelor produse alimentare	28
Îndrumări privind conținutul în macroelemente importante (calciu, fosfor, potasiu, sulf, sodiu, clor, magneziu, fier) al diferitelor produse alimentare	29
Sînt grăsimile și dulciurile atît de primejdioase după cît se spune?	29
Ce se întîmplă în lipsa acizilor grași esențiali?	30
Ce se întîmplă în organism în lipsa glucidelor?	31
RECOMANDĂRI PRIVIND CONSUMUL RAȚIONAL AL PLANTELOR MEDICINALE	
Ceaiuri vitaminizante	33
Ceaiuri mineralizante	37
Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor nervoase, glandulare și circulatorii	39

Ceaiuri utilizate în combaterea anumitor afecțiuni glandulare și a obezității	45
Ceaiuri utilizate în prevenirea și terapia afecțiunilor căilor respiratorii (și pentru vitalizarea acestora)	48
Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor digestive	53
Ceaiuri utilizate în terapia afecțiunilor renale și a afecțiunilor căilor uro-genitale	58
Ceaiuri utilizate în terapia unor afecțiuni ale pielii	61
ALIMENTAȚIE PREVENTIVĂ ȘI TERAPEUTICĂ	64
Alimentație de prevenire și tratare a constipației	65
Alimentația de prevenire a bolilor cardiace, a hipertensiunii arteriale, aterosclerozei și a ateromatozei	66
Alimentația de prevenire a bolilor de circulație	66
Alimentația de prevenire și tratare a diabetului zaharat	68
Alimentația de prevenire (sau combatere) a obezității	69
Alimentația în afecțiunile renale	71
Alimentația de prevenire (sau de combatere) a colecistitelor și a litiazelor biliare	73
Alimentația de prevenire și vindecare a hepatitei epidemice	75
Alimentația de prevenire și tratare a colitei de fermentație	78
Alimentația de prevenire și tratare a gastritei (hiperacide, hipoacide, a bolii ulceroase)	79
Alimente cu efecte terapeutice folosite în medicina populară românească	82
Bibliografie	93



Autorul prezentei lucrări este și autorul cărților:

- YOGA ȘI LOCUL EI ÎN RECUPERARE
 - COMENTARII ASUPRA LUCRĂRII
PUTEREA GÎNDULUI
 - DE LA YOGA LA MÎNTUIRE
 - ISUS ȘI ECUAȚIA YOGA
- adevărate best-seller ale perioadei 1981-1993.

Totodată, pentru a putea aprofunda cît mai bine această lucrare, vă recomandăm să le citiți, în măsura în care mai puteți intra în posesia lor.

Prezenta lucrare nu se vrea o lucrare științifică, întrucît nici nu este! Ea este o carte de popularizare conținînd un îndemn sincer și uman spre refacerea legăturii omului cu izvoarele vieții: apa, aerul, soarele, mișcarea, plantele, hrana pură... Nu este, deci, scrisă pentru specialiști, ci se adresează celor mulți care, fie din necunoaștere, fie din grabă, au uitat de adevărata salvare: Natura!

Fără doar și poate că ea nu este o carte perfectă așa cum, în afara lui Dumnezeu, nimic nu există perfect! Dar sperăm să devină un catalizator al procesului de revenire al Omului spre adevăratele resurse ale vieții!...

AUTORUL